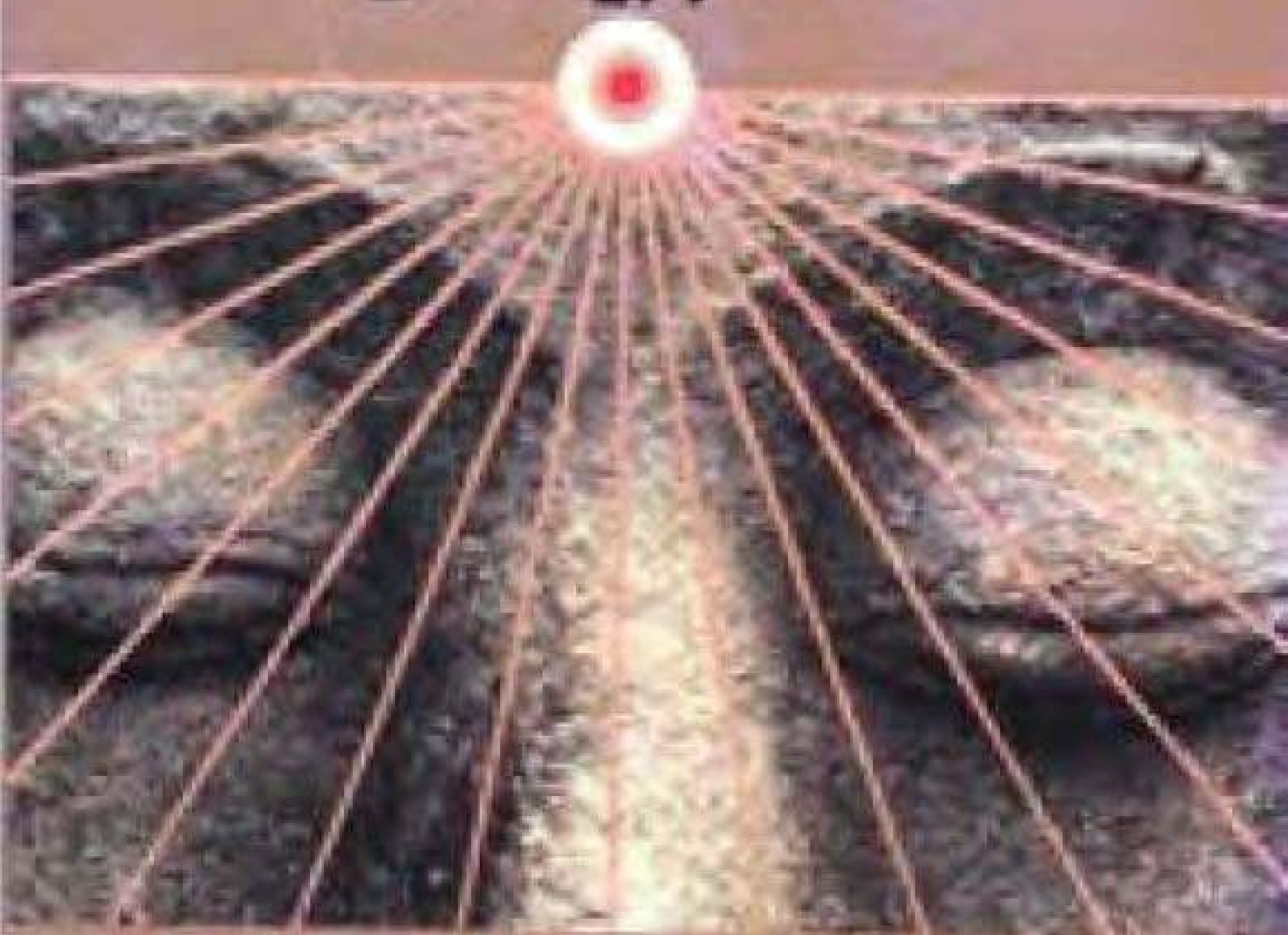
لاما سوریا داس



بیداری بودای درون

ترجمه

ملیحه گرباسیان

فتانه ترکاشوند

بیداری بودای درون

لاما سوریا داس

ترجمهٔ
ملیحه کرباسیان
فتانه ترکاشوند

نشر مرداد
تهران، ۱۳۷۹

داس، سوریا Das, Surya
بیداری بودای درون /لامو سوریا داس؛ ترجمه ملیحه کرباسیان.
ـ تهران: نشر مرداده ۱۳۷۸.
۵۶۸ ص،
ISBN 964 - 90213 - 1 - 0
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان به انگلیسی: Awakening the Buddha within.
۱. بودا و بودیسم. ۲. چهار حقیقت عالی. الف. کرباسیان، ملیحه، ـ ترکاشوند، فتانه ، ـ مترجم. ب. عنوان.
۹ب ۲ د/BQ ۴۱۳۲ ۲۹۴/۳۴۲
۱۳۷۹
کتابخانه ملی ایران ۱۹۸۰۰ـ۷۹م

چاپ اول: ۱۳۷۹
تعداد: ۲۲۰۰ نسخه

این اثر ترجمه‌ای است از:
Awakening the Buddha within

چاپ: چاپخانهٔ حیدری

دربارهٔ نویسنده

لاما سوریا داس حدود سی سال با اساتید بزرگ آسیا زندگی کرد و از آنها تعلیم گرفت. او دوبار دورهٔ سه سالهٔ سنتی مراقبهٔ وجراپانا را در صومعه‌ای تبتی در جنوب فرانسه گذراند. او سخنگو و مؤسس آیین بودای غربی است. سوریاداس از سلسلهٔ دوگن است که بنیاد دوگن را تأسیس و نگهداری کرده است. وی شاعر، مترجم، داستان‌سرا، و یک معلم معنوی حرفه‌ای است؛ سوریاداس درس می‌دهد و خلوتگاه‌های مراقبه و کارگاه‌هایی را در سطح جهان هدایت می‌کند و لاماهای تبتی را برای تدریس به غرب می‌آورد. معمولاً سالی یک‌بار کنفرانس یک هفته‌ای معلمان غربی بودایی را با شرکت دالایی‌لاما در دارماسالای هند تشکیل می‌دهد و در گفتگوی بین مذاهب بسیار فعال است. او نویسندهٔ کتاب‌های *شیر برفی من: داستانهای خردمندانه از تبت* و *کمال ذاتی بزرگ* (با همکاری نیوشول خنپو رینپوشه) است. سوریاداس در حومهٔ بوستون، ماساچوست زندگی می‌کند.

توضیح ناشر

بودیسم یک دین الهی نیست بگفته نویسنده کتاب حاضر: او مبتکر وجود یک خالق یا خدا بود (۱۵۹) و لذا باز بگفته هم ایشان: در آئین بودایی که خدایی پرستش نمی‌شود ... (ص ۲۵۹)، در آئین بودا فی‌نفسه خدایی وجود ندارد، بدینگونه است که می‌توان گفت بودیسم یک تجربه انسانی است برای رسیدن حقیقت و یافتن آن. لذا جهت ارزیابی صحبت و سقم مضالب مجموعه تعالیم در آن باید آن آموزه‌ها را با تعالیم آنها با تعالیم تحریف نشده ادیان الهی سابق و نیز با مسلمیات و محکمات کتاب و سنت دین اسلام محک زده. در این صورت بطلان باورهایی مانند نتایج و زندگی‌های متعدد خود را نشان دهد. چنین باوری جهت سرپوش گذاشتن به مشکلات نظری و عملی سیستم ناقص و علیل فکری و غیر الهی بودیسم بکار گرفته شده که این مختصر را بحال آن مفصل نیست و هر خواننده خبیری خود بایستی تعمق و تأمل لازم را در تعیین مواردی داشته باشد.

فهرست مطالب

قسمت اول

کشف باستانی معرفت در جهان نوین

ما همه بودا هستیم

امید است تمام موجوداتی که با آنها ارتباط محکمی داریم، راضی و آگاه و آزاد باشند. صلح و دوستی در این دنیا و در سراسر جهان پایدار بماند و در کنار یکدیگر این سفر روحانی را به انجام برسانیم.

نپال کوپان (۱۹۷۱)

خورشید در درهٔ پوشیده از گیاه کاتماندو (Katmando) تازه طلوع کرده است. من در کلبه‌ای گلی و کوچک واقع در بالای تپهٔ کوپان زندگی می‌کنم. این تپه با قله‌های پوشیده از برف که درخشندگی خیره‌کننده‌ای دارد، احاطه شده است. با طلوع آفتاب، مه غلیظی که شالیزارهای برنج پایین تپه را فرا گرفته بود، کم‌کم محو می‌شود. در پایین تپه، سه جوان روستایی نپالیِ پا برهنه که مشغول پرکردن کوزه‌های آب از رودخانه هستند نظرم را جلب می‌کنند. یکی از این جوانان کوزه‌ای را بی‌درنگ برداشت، روی سرش قرار داد و بالای تپه نزدیک کلبه‌ام بر زمین گذاشت.

برای اولین مراقبهٔ تنهایی یک هفته در خلوت هستم. هر روز با طلوع خورشید مراقبه می‌کنم، متوجه نفسهایم هستم و به درون می‌پردازم. کمی بعد که خورشید کاملاً بالا می‌آید بر طبق سنتهای قدیمی یک لامای تبتی به من آموزش می‌دهد.

لطیفه‌ای در مورد جویندگان و مسافران این سفر الهی و روحانی، یعنی زنان و مردانی شبیه من، وجود دارد که در آن زنی خوش‌سیما به نام مارجی اسمیت (Margie Smith) (در دهۀ ۱۹۵۰ فرزندانش متولد شدند (یا شاید جون کلیور (June Clevaear) یا هریت نلسون (Hariet Nelson) به یک آژانس مسافرتی می‌رود.

وی می‌گوید: «می‌خواهم برای گذراندن تعطیلاتم به هیمالیا بروم و با یک گورو[1] صحبت کنم.»

مدیر آژانس پاسخ می‌دهد: «خانم اسمیت، مطمئنید که می‌خواهید به هیمالیا بروید؟ این سفری طولانی است. مردمان آن ناحیه زبان متفاوت و کارهای بدبویی دارند که با گاو کشیده می‌شود و غذاهای عجیب و غریب می‌خورند. نظرتان دربارۀ لندن یا فلوریدا چیست؟ فلوریدا در این موقع سال زیبایی خیره‌کننده‌ای دارد.»

اما خانم اسمیت کماکان بر خواسته‌اش اصرار می‌ورزد. وی می‌خواهد با یک گورو صحبت کند. خانم اسمیت بهترین لباس آبی‌اش را می‌پوشد و کفشهای مشکی باپاشنۀ مناسب به پا می‌کند و راه شرق را در پیش می‌گیرد. او مسافرتش را با هواپیما شروع می‌کند و با قطار و اتوبوس ادامه می‌دهد و سپس در نهایت با یک گاری به صومعۀ بودایی دوردستی در نپال می‌رسد. لامای پیری که ردای قرمز تیره و زعفرانی رنگ برتن داشت به او می‌گوید گوروی مورد نظر خانم اسمیت، نوک قلۀ کوه در حال مراقبه است و نباید مزاحمش شد. اما او که از راهی طولانی آمده مصمم است و به هیچ قیمتی حاضر نیست دست از تصمیمش بردارد.

بالاخره لاما تسلیم شده می‌گوید «بسیار خوب اگر باید او را ببینید، می‌توانید اما یک سری قوانین منطقه‌ای وجود دارد که باید رعایت کنید اول

---

۱) روحانی بودایی. ـ م.

اینکه نمی‌توانید مدت زیادی آنجا بمانید و دوم اینکه نباید بیش از ده کلمه با گورو صحبت‌کنید چون وی درسکوت زندگی می‌کند ومشغول مراقبه است».

خانم اسمیث می‌پذیرد و باکمک عده‌ای لاما، راهب، و باربران شرپا[۲] ، راه صعب‌العبور کوهستان را در پیش می‌گیرد. صعود به قله بسیار دشوار است اما وی تسلیم نمی‌شود. در نهایت با صرف نیرو و ارادهٔ زیاد به غاری می‌رسد که گورور مشغول مراقبه است. مأموریتش تمام می‌شود. خانم اسمیث در مدخل ورودی غار می‌ایستد و با صدایی رسا و بلند فریاد می‌زند و می‌گوید: «شلدون... دیگر بس است، من مادرت هستم. زودبیا به خانه برویم».

من گفتم اسمم جفری میلر (Jeffrey Miler) است اما می‌توانست شلدون باشد. شخصی به نام شلدون در بلوک بعدی ما واقع در زادگاهم، لانگ آیلند، زندگی می‌کند. والدینم جزء اعضاء قدیمی یک کنیسه هستند. ما یک خانوادهٔ متوسط یهودی بودیم. من در دبیرستان پسر منفظ و ورزشکاری بودم که برندهٔ جایزهٔ ورزشی مدرسه شده بود. همیشه دوست داشتم با توپ بازی کنم. خانوادهٔ خوب و دوستان زیادی داشتم و همیشه نمره‌هایم خوب بود. مرا با مراقبه و خواندن دعاها و سرودهای بودایی چه کار؟ حالا مادرم جویس میلر (Joyce Miler) به شوخی مرا «پسرم، لاما» یا حتی «دالایی لاما» صدا می‌زند.

در ادامهٔ راه زمینی

مثل بسیاری از جوانان، زمانی برای اولین بار با سنتهای خردمندانهٔ باستانی آشنا شدم که دانشجوی کالج بودم. در اواخر دههٔ ۱۹۶۰ دانشجوی کالج سانی

۲) هر یک از اهالی برمی هیمالیا که کوه‌نوردان را راهنمایی می‌کند. ـ م.

بوفالو بودم و در همان زمان نیز در مراسم اعمال ذن (Zen) در روچستر (Rochester) نیویورک شرکت می‌جستم. حتماً راجع به شورش دهۀ ۱۹۶۰ چیزهایی شنیده‌اید: با اینکه واقعاً آنجا نبوده‌اید اما چیزهایی بخاطر می‌آورید. من که از بسیاری جهات نماینده و بیانگر خصوصیات نسلم بودم در آن هنگام برای امور بیمه به سانفرانسیسکو رفتم. در اسلین (Esalen) با گروه‌هایی مواجه شدم که به طور اتفاقی به هم رسیده بودند و همراه با کسانی که به جمع آنها می‌پیوستند به سمت واشینگتن رفته و اعتصاب‌کنندگانِ مخالف جنگ را که نزدیک پنتاگون بودند با گاز اشک‌آور تهدید می‌کردند. این گازها مانند باران در جشنوارۀ وودستاک (Woodstock) می‌باریدند.

جنگ، سیاستهای دانشجویی و حرکتهای صلح‌طلبانه در نهایت موجی از نارضایتی و خشونت را پدید آورد. در سال ۱۹۷۰ زمانی که سربازان گارد ملی امریکا به سوی مردم تیراندازی کردند، ۴ نفر از دانشجویان کشته شدند، در این میان بهترین دوستم باری (Barry) نامزد ۱۹ ساله‌اش آلیسون کروز (Allison Krouse) را از دست داد. این رویداد تأثیر عمیقی بر من نهاد و مثل همیشه مرگ، این استاد بزرگ، درسهای مؤثری برای تغییر روش زندگی یاد داد. در همان زمان اتفاق دیگری نیز در ایالت کنت (Kent) رخ داد که در زندگی‌ام بی‌تأثیر نبود. یکی از دانشجویانی که کشته شد هم‌نام من یعنی جفری میلر و اهل لانگ‌آیلند بود. چون گاهی اوقات برای دیدن دوستانم به کنت می‌رفتم، آشنایان تصور کرده بودند که مرده‌ام. صدای زنگ تلفن در خانۀ والدین و دانشجویان هم اتاقی‌ام یک لحظه قطع نمی‌شد.

مراسم تشییع جنازۀ آلیسون مملو از احساسات و همراه با غم و اندوه فراوان بود. تا مدتها زندگی و مرگ غم‌انگیز او هر چیزی را تحت‌الشعاع قرار داده بود. من آن زمان جوان نوزده ساله‌ای بودم که برای اولین بار چهرۀ مرگ را می‌دیدم. چند هفته پیش آلیسون و باری به دیدنم آمده بودند. آنها در اتاق خواب من خوابیدند و من مجبور شدم روی نیمکت بخوابم. ما همه در

آشپزخانه بودیم و همانطور که شیر را در ظرف می‌ریختیم راجع به برنامه‌هایمان صحبت می‌کردیم. آلیسون مثل باری هنرمند بود ولی من دوست داشتم نویسنده شوم. ما راجع به مسافرتها و کارهایی که می‌توانستیم با هم انجام دهیم صحبت می‌کردیم. آن دو یکدیگر را بسیار دوست داشتند و می‌خواستند با هم ازدواج کنند. من برعکس به آنها می‌گفتم که فرصت زیادی دارند. مرگ در جوانی آخرین فکری بود که به ذهنم خطور می‌کرد.

حتی در این مقطع زمانی و درکنت نمی‌توانستم راجع به جفری میلری که در محوطهٔ دانشگاه با شلیک گلوله کشته شده بود فکر کنم. تصویر غم‌انگیز نعش خون‌آلود او و زنی که با اندوه گریه می‌کرد، همه‌جا پخش شده بود. معنای زنگ تلفنها این بود که امکان داشت جای او باشم. طبیعت زندگی درسی شیرین و بیاد ماندنی به من داد و مسیر زندگی‌ام را عوض کرد.

در طول این دوران غم‌انگیز، کم‌کم از اهداف زندگی‌ام دور می‌شوم. تابستان ۱۹۶۹ را در شرکتی حقوقی در منهتن (Manhattan) کار کردم. با گوش سپردن به اعتراضهای وکلای جوان خیابان پنجم، تقریباً متقاعد شده بودم که نمی‌توانم جزء مردان فلانل‌پوش دهۀ پنجاه باشم که برای یافتن جای بهتر در کشتی تایتانیک (Titanic) مدام با یکدیگر رقابت می‌کردند. دریافتم که بیشتر در پی یادگیری هستم نه تحصیل ثروت. کم‌کم از سیاستهای رادیکال و درگیری‌های لفظی دلسرد می‌شدم. مفهوم جنگ بخاطر صلح متنافر بنظر می‌رسید. در کنت دریافتم آرامش روحی و پیدا کردن راهی عاری از خشونت برای ورود به دنیایی موزون و متعادل بیش از هر چیزی برایم اهمیت دارد.

یک روز بعد از فارغ‌التحصیلی‌ام ـ فقط همراه رفیق جاودانه‌ام که هنوز در پی او هستم ـ جستجو را آغاز کردم و در هواپیمایی به مقصد لندن نشستم. آنجا دوستانم در یک مرکز دراویش زندگی می‌کردند. فقط ۵۰۰ دلار که هدیهٔ

فارغ‌التحصیلی و درآمد کارهای تابستانی‌ام بود به همراه داشتم و باید در مصرف آن صرفه‌جویی می‌کردم. در مدت زمان کوتاهی باگذر از عرض کانال مانش به فرانسه رفتم. شعر می‌نوشتم و مجانی سوار می‌شدم. از اروپا گذشتم. در آن زمان فقط یک منترهٔ اصلی را مد نظر داشتم. «معرفت را با هر اسمی که بر آن می‌نهید به من بیاموزید».

سفرم را به سمت یونان در جستجوی خرد و یافتن پاسخ برای سؤالاتی که چهارچوب خاصی نداشتند و همچنین فرد فرزانه‌ای به نام تئوس (Theos) که با نامش در دانشگاه آشنا شده بودم، ادامه دادم. من این چوپان پیر را در جزیرهٔ سیمی (Simi) دیدم و چند روزی با وی سرکردم اما او انگلیسی بلد نبود و من یونانی نمی‌دانستم. اگر کس دیگری نبود کلمات خردمندانه‌اش به هدر می‌رفت. برای صرفه‌جویی در پولم، در ساحل دریا و پانسیون و حتی طویلهٔ تئوس می‌خوابیدم. بدون اینکه بفهمم به پاکستان، ترکیه، ایران و افغانستان سفر کردم و از طریق گردنهٔ خیبر به هند رفتم. کاتماندو دورترین جایی بود که به آن رفتم هنوز هم نمی‌دانم چطور شد که به نپال آمدم جز اینکه به قلبم رجوع کنم چون تنها او مرا به مشرق زمین کشاند.

در طول سفر اطلاعات بیشتر در بارهٔ خرد لاماهای تبتی کسب کردم. این گروه بعد از حملهٔ چین به کشور دورافتاده‌شان، به هند و نپال آمده بودند. زبانزد بود که هر چه بیشتر به تبت نزدیک می‌شوید علاقه‌تان برای دیدن این خردمندان فزونی می‌یابد. همینطور گفته می‌شد یکی از این لاماهای فرزانه که کمی هم انگلیسی می‌داند صومعه‌ای در بالای تپهٔ کاتماندو دارد و دوست دارد به غربیان آموزش دهد. این امر سبب شد تا در تابستان ۱۹۷۱ با اتوبوس محلی در میان بومیان و مرغها به کاتماندو بروم و با اولین لامای تبتی به نام لاما توبتن یشه (Lama Thubten Yeshe) دیدار کنم، اما نخست مجبور بودم از شالیزارهای برنج عبور کرده و بعد از تپهٔ کوپان بالا بروم.

واقعیت چیست؟ حقیقت کدام است؟ زندگی چه معنایی دارد؟

زمانی که برای اولین بار لاما یشه را دیدم در مورد مفهوم زندگی به طور اعم و زندگی خودم به‌طور اخص هزار و یک سؤال داشتم. با وجود اینکه بیش از ۲۰ سال نداشتم، اما سؤالاتم دقیق و هوشمندانه بودند: معنای زندگی چیست؟ هدفم کدام است؟ از کجا آمده‌ایم؟ آیا خدا وجود دارد؟ او کجاست؟ آیا خدا با من است؟ خداوند طبیعت است؟ آیا تمام کوهها و موجودات زنده و هر چیزی که در زمین می‌روید از آنِ اوست؟ آیا می‌توانم به‌زندگی مقدس و روحانی بپردازم؟ برق چشمان لاما یشه این حقیقت را نشان می‌داد که برخی سؤالاتم پوچ و دنیوی هستند. گاهی اوقات می‌خندید و می‌گفت: «هنوز خیلی بچه‌ای .»یادم می‌آید زمانی که اولین بار او را دیدم از من پرسید که دنبال چه چیزی هستم و من فروتنانه اقرار کردم که درست نمی‌دانم. لاما یشه گفت: «اول باید ببینیم که می‌توانیم یکدیگر را درک کنیم یا نه؟» کلمهٔ یکدیگر کلمهٔ غریبی بود.

روز بعد به هتلم در کاتماندو که بوی کهنگی می‌داد بازگشتم و کوله‌پشتی، کیسه‌خواب و گذرنامه‌ام را برداشتم و به تپهٔ کوپان نقل مکان کردم. وقتی در خانهٔ لاما یشه سکنا گزیدم متوجه شدم غربیان دیگری نیز حضور دارند. در آن جا از سر و صدا، فرم درخواست اتاق و حق عضویت خبری نبود. لاما یشه سی و چند ساله و جوان بود. دو لامای تبتی دیگر به همراه تعدادی از غربیان در کوپان و نزدیک کوه بلند شیوا پوری (Shiva Puri) زندگی می‌کردند. این محل درگذشته یک ویلای قدیمی انگلیسی بود.

جای عجیبی بود چون برق، تلفن، جاده و بطور کلی هر چیزی که موجب دغدغهٔ خاطر می‌شد وجود نداشت. هوا پاکیزه و رقیق و خورشید گرم بود. در آنجا دو دستشویی دیوار به دیوار به نامهای سم (Sam) و سارا (Sara) وجود

داشت. من یادگیری زبان تبتی را آغاز کرده بودم. در آنجا مشغول ساختن کلبه و خانه‌هایی برای تازه واردین بودیم. لاما یشه روزی یک یا دو ساعت شخصاً به من آموزش می‌داد.

لاما توبتن یشه، این سازندهٔ واقعی پل ارتباط میان ما بسیار مشتاق بود که انگلیسی فراگیرد. من به او زبان درس می‌دادم و دیگر غربیان فلسفه و عقاید فروید را به او آموختند. لاما یشه برای ما مثل مرغ مادر بود که هم نسبت به زندگی معنوی و هم سعادت جسمانی عمیقاً آگاه بود. او بسیار خوشرو و خندان بود و همین امر سبب فزونی علاقهٔ من به وی گردید. اگر چه او مرده است اما فکر می‌کنم هنوز هم می‌خندد. لاما یشه نه تنها یک دانشمند بلکه نمونهٔ بارز معرفت شفقت‌آمیزی بود که تدریس می‌کرد.

در همان زمان بود که ترجیح دادم آنجا بمانم. گویی که در بالاترین نقطهٔ دنیا هستیم و همهٔ امکانات و وعده‌ها پیش روی ما گسترده است. تمدن جدید توانست لاماهایی را که تنها زمان و تعداد محدودی شاگرد داشتند، تحت تأثیر قرار دهد و آنها را فاسد نماید. ما دانشجویان چون جوان بودیم هنوز شخصیتمان شکل نگرفته بود و پذیرای هرگونه آموزش معنوی بودیم. مثل اینکه این جفت (شاگردان و لاماها) را در آسمان‌ها برای هم ساخته بودند.

اینجا سؤالات و اهدافم در بین سالکان تپهٔ کوپان عجیب و غریب و دور از دسترس نبودند. ناگهان دریافتم که دیگر برای کشف حقیقت معنای زندگی تنها نیستم. سؤالاتم همه‌گیر بودند و تمام سالکان، دانشمندان، جویندگان حقیقت و متصوفانی که در پی معنویات بودند و همچنین پویندگان پرهیزکار خدا آنها را مطرح می‌کردند. اهمیت نداشت که کسی بودایی، یهودی، هندو، مسیحی یا مسلمان باشد چون یک دنیا و یک گروه سالک وجود داشت که من به آنها تعلق داشتم.

در کوپان دریافتم که در سرتاسر جهان معنوی یک آزمون دشوار جلوه‌گری می‌کند. آموختم که همه چیز چون یک نقشهٔ جغرافیا است با

جهات اصلی و نقاط راهنما و روشهای اندازه‌گیری پیشرفت. همچنان که چیزهایی راجع به خرد شفیق بودایی تبتی می‌آموختم، دریافتم که افراد دیگری در قلهٔ کوه هستند که می‌توانند ما را برای رسیدن به قلمرو هدایت کنند. اینجا دیگر احساس غربت نمی‌کردم. یک حس آشنایی در درونم وجود داشت. من به خانه می‌رفتم.

توجه به سؤالات اساسی

لاما یشه پرسید: «اگر نتوانی به خودت کمک کنی چطور می‌توانی به دیگران کمک کنی؟ خودت را آزاد کن تا دنیا را آزاد کنی». او به ما می‌گفت که هر آنچه دارد و می‌داند ما هم می‌توانیم داشته باشیم و بدانیم. وی اظهار می‌داشت: «قلبتان را بگشایید، ذهنتان را بیدار کنید، آنگاه به هدف خواهید رسید».

تقریباً ۳۰ سال قبل در نپال، لاما یشه به پرسشهای اصلی من که شامل مرگ، زندگی، توهم، حقیقت، عشق و استحاله بودند توجه کرد و امروزه همان مسائل و مشکلات را از سوی نسل نو و سالکان به اشکال متفاوت می‌شنوم. این سؤالات به شکل خصوصی یا گروهی، با نامه، تلفن و پست الکترونیکی در ستون «از لاما بپرسید» مجلهٔ محلی شبکهٔ جهانی وب به دست من می‌رسند. این شراب همان شراب قدیمی است منتها در بطری‌های بازیافته و جدید، همان سیرک است با اجرای متفاوت و همان سنتهای قدیمی است با کاربردهای کاملاً جدید.

زندگی معنوی همیشه در جستجوی معنای زندگی و پاسخ‌هایی برای دو سؤال هستی‌شناختی است: کی هستم و چرا هستم؟ جستجوی حقیقت و اصالت فردی و واقعیت، درپی چراها بودن و به دنبال هدف رفتن همه اساس این راه معنوی هستند. مردان و زنانی که رسماً می‌خواهند سفر معنوی را شروع کنند نوعاً بر سر دوراهی احساسات قرار می‌گیرند. گاهی اوقات از

فقدان چیزی دچار یأس و اندوه می‌شوند: مثل جدایی یا مرگ کسی که دوست دارند، بحران‌های فردی، مشکلات جسمانی، و یا احساس لگدمال شدن آن هم به‌خطا. زمانی هم بدنبال راهی هستند تا دنیا را بیشتر دوست بدارند.

در حقیقت مشکلات روزانه‌مان با مسائل و دریافت‌های معنوی به هم متصلند. مثلاً با مردان و زنانی شاکی روبرو شده‌ام که می‌گویند اگر چه دقیقاً به دستورالعمل‌های کاربردی زندگی عمل می‌کنند اما باز هم چیزی عایدشان نمی‌شود. اینطور به نظر می‌رسد که آنها مشکلات مربوط به روابط یا سلامتی‌شان را حل کرده‌اند اما اگر کمی دقیق‌تر شویم می‌فهمیم که هنوز هم سؤالاتشان بی‌جواب مانده است. برخی از این افراد شغل، فامیل و تحصیلات عالی دارند و راه برایشان هموار است اما باز هم ناراضی هستند و هیچ چیز آنها را ارضاء نمی‌کند.

در ابتدای کتاب *کمدی الهی*، دانته که در آن زمان ۳۵ ساله بود می‌نویسد: «در نیمه راه زندگانی ما، خویشتن را در جنگلی تاریک یافتم، زیرا راه راست را گم کرده بودم. و چه دشوار است وصف جنگل وحشی و سخت و انبوه که یادش ترس را در دل بیدار می‌کند». دانته در سال ۱۳۰۰ موجودی را شناخت که در میان جنگل تاریک گیج و مات رها شده بود و الان در آستانهٔ قرن ۲۱، به آسانی می‌توانم این احساس را درک کنم؛ به احتمال خیلی زیاد شما هم می‌توانید.

اغلب اوقات مسیرهای زندگی متضاد و گیج‌کننده هستند. حتی در روشن‌ترین ساعات روز هم هوا تیره و تاریک است به شکلی که به‌سختی می‌توان پست‌های راهنما را دید. وقتی به فلش‌ها و جهت‌نماها می‌رسیم به نظر می‌رسد که هر کدام یک راه را نشان می‌دهند. آیا زمانی که راه را اشتباه می‌روید افسوس نمی‌خورید یا وقتی که می‌دانید راه را اشتباه رفته‌اید باز هم آنجا می‌مانید؟ دلیل کارهایی که انجام می‌دهیم چیست؟

همیشه زمانی که راجع به زندگی و تجربیاتمان فکر می‌کنیم، مطمئن هستیم که اینها در دنیا مفهوم پیدا می‌کنند اما گاهی اوقات بنظر می‌رسد مشکلات و آشفتگی‌ها بیش از آن است که بتوانیم زندگی را کنترل کنیم. گاهی احساس می‌کنیم که در مقابل سرنوشتمان مسئولیم. وقتی راجع به کارما، احتمال حیات مجدد و قوانین محتوم علیّ و معلولی چیزهایی می‌شنویم نه تنها آنها را می‌فهمیم بلکه دلگرم و مطمئن نیز می‌شویم.

تبتی‌های بودایی معتقدند که کارما بر هر چیزی مُهر تأیید می‌گذارد بنابراین رویدادها اتفاقی نیستند. مثلاً اینکه شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید تصادفی نیست. زمانی که این جمله را می‌خوانید تمام کنشهای گذشته، افکار و اهداقتان برای آینده شما را به این مقطع از زندگی‌تان رسانده است یعنی جایی که کتابی راجع به روش جاودانهٔ زندگی گشوده‌اید کتابی که اولین بار در آسیا و ۲۵۰۰ سال پیش معرفی شد.

عامل محرک هر یک از ما که وارد این مسیر معنوی شده‌ایم متفاوت است. عده‌ای می‌خواهند راجع به ناشناخته‌ها بدانند، برخی دیگر در طلب شناخت خودشان هستند. خیلی‌ها می‌خواهند راجع به هر چیزی معرفت پیدا کنند، برخی در پی استحاله و بعضی دیگر در پی معجزات هستند. بعضی می‌خواهند از رنج دیگران بکاهند، به مردم کمک کنند و دنیای بهتری بسازند. بیشتر ما در طلب عشق و تکامل هستیم. همه ما در پی آرامش درونی، رضایت، اعتقاد، خوشبختی و راه‌حل‌های اساسی برای غلبه بر احساساتی چون یأس و ناامیدی و انزوا هستیم. آیا ماخواستار بهبودی و غذای روحی، شروع مجدد و درک بهتری نیستیم؟

آیا همه آرزو نداریم که خدا را با هزاران چهره‌اش ببینیم؟ گاندی می‌گفت: «ادعا می‌کنم که سالک سرسخت حقیقت که نام دیگری برای خداست هستم». همان زمان که در پی حقیقت یا خدا هستیم آیا دعا نمی‌کنیم که راه و هدفمان را بیابیم؟ آیا دوست نداریم خرد واقعی و ماهیت اصلی‌مان را بیابیم؟

اما اغلب اوقات در جهت پویندگی حقیقت یا درک قرار نمی‌گیریم و تمرکز نمی‌کنیم.

لابد شما نیز مثل بسیاری از مردم، در پی یافتن معنی برای ارتباطاتی هستید که از آن‌ها مأیوس شده‌اید یا بواسطه شغلی که شما را از نظر مالی تأمین نمی‌کند دچار ناامیدی شده‌اید. اینها بیانگر این حقیقت هستند که ارزشهای حقیر و پست دنیا شما را مغشوش کرده است. اگر همه‌اش همین است شما نمی‌توانید به‌خودتان کمک کنید. آیا زندگی واقعی‌ام این است؟ آیا این همان چیزی است که در آینده خواهم بود؟ آیا هیچ چیز بیشتری وجود ندارد؟ زندگی واقعی‌ام چه وقت شروع می‌شود؟ آیا معنای عمیق‌تر و ارتباط بیشتری در تعلق حقیقی وجود دارد؟ چرا اغلب در زندگی احساس تنهایی و بیهودگی می‌کنم؟ چرا ترس و تردید و اضطراب را در قلبم حس می‌کنم؟

شاید گاهی اوقات دچار دلتنگی و ناراحتی می‌شوید و حس می‌کنید که باید در جایی اشتباهی رخ داده باشد. ممکن است این مسئله را به شکل حسرتِ از دست دادن چیزی یا مسئله‌ای که در دوردست قرار دارد اما به نظر شما آشنا می‌آید درک کرده باشید. گاهی اوقات احساس گرسنگی می‌کنید اما هیچ چیز نمی‌تواند گرسنگی‌تان را به مدت طولانی رفع کند درست مثل اینکه در اقیانوس بزرگی شناور باشید و آب شور بنوشید، این امر عطش را نه تنها رفع نمی‌کند بلکه بیشتر می‌کند.

خوشحال باشید! در جایی زندگی می‌کنید که محور تمام موضوعاتی است که هر موجود زنده‌ای آگاهانه با آنها دست و پنجه نرم می‌کند. موضوع کوچکی نیست ــ «لحظه بزرگی است»، راه سترگی که افراد به بیداری اشراق، آزادی و آرامش رسیده در آن گام نهاده‌اند. شما در جایگاهِ والایی قرار دارید و ناچار از درآویختن با زوایای چندبعدی زندگی هستید. می‌خواهید آنها را ببینید، درکشان کنید و ــ مثل یعقوب ــ از آن‌ها برخوردار شوید.

مردان و زنانی که در این راه گام برمی‌دارند بطور مرسوم «سالک» نامیده

می‌شوند. شما که اینها را می‌خوانید آیا نسبت به سفرتان آگاهی دارید و می‌دانید در پی چه چیزی هستید؟ آیا آمادهٔ یافتن آن هستید؟ به عنوان یک سالک شاید مجبور شوید خودتان را مورد آزمایش و خودکاوی قرار دهید. امکان دارد شما تمرین معنوی یا ایمان مذهبی داشته باشید ولی خواهان راهنمایی بیشتری هستید تا بتوانید عمیق‌تر وارد مسئله شوید. جستجو برای یافتن مفهوم برتر همیشه یکی از خصایص قابل تحسین بشر بوده است. آندره ژید (Andre Gide) نویسندهٔ فرانسوی می‌نویسد: «به آنهایی که در پی حقیقت هستند ایمان بیاورید و به آنهایی که آن را یافته‌اند کنید».

مردم اغلب به واسطهٔ دلایل باطنی جذب آیین بودایی تبتی می‌شوند. شاید آنها داستانهای شگفت‌انگیزی راجع به کرامات قدیسان عالی‌مقام و مرتاضان، مردان و زنانی که بدن، ذهن، تنفس و انرژی‌شان را تحت کنترل دارند و گذشته‌شان را به خوبی به یاد می‌آورند، خوانده یا شنیده باشند. سالکان، آنهایی که درپی ناشناخته‌ها هستند شاید بخواهند راجع به چیزهایی مانند پرواز، مرگِ آگاهانه، رؤیاهای صادقه، سفرهای هم‌زمان، و ترکیبات رنگین‌کمان، بصیرت و آگاهی بدست بیاورند ولی همه‌اش این نیست. بودا سحر و جادوهای مخصوصی می‌کرد اما همیشه به شاگردانش می‌آموخت که از قدرت جادویی‌شان به جز در مواردی که بخواهند ایمان را به ناباوران القاء نمایند، استفاده نکنند. لاماها هم می‌گویند که می‌توان از نیروی جادویی و مرموزانه استفاده کرد ولی همهٔ داستان این نیست. معجزهٔ بودا عشق است نه پرواز، هدف آیین بودایی اشراق است نه سفر فضایی و در نهایت، هدف این آیین حرکت به سوی زندگی اشراق یافته است.

در مسیر اشراق

مهمترین اصل زیربنایی آیین بودایی، وعدهٔ رسیدن به اشراق است که با

آموزشهای ۲۵۰۰ سالهٔ خرد بودایی شروع می‌شود. این آموزشهایی در بارهٔ اینکه چگونه یک فرد معمولی می‌تواند مثل بودا به اشراق برسد، ضمناً به ماهیت درجات و ژرفا و تجربیات متفاوت اشراق می‌پردازد و اینکه چطور می‌توان به این ارتقاء معنوی دست یافت. بودا مسیری روشن برای رسیدن به اشراق و حیات مجدد معنوی را می‌نمایاند.

مسئلهٔ تجدید حیات معنوی منحصر به آیین بودایی نیست. تمام مسیحیان داستان شائول (Saul) را شنیده‌اند که در مسیر راهش به دمشق تجدید حیات یافت. زمانی که خودِ واقعی‌اش را یافت، از یک فرد ستمگر و متحجر به روحی مقدس به نام پل (Paul) تبدیل شد. هر کسی نمی‌تواند مثل پل به این تجدید حیات معنوی یا استحالهٔ خود برسد. مثلاً در آیین بودایی، اشراق جنبه‌های متفاوتی دارد. برخی فکر می‌کنند که این امر به شکل ناگهانی رخ می‌دهد و بعضی دیگر معتقدند که فرد به واسطهٔ یک جریان تدریجی آگاهی عمیق به اشراق می‌رسد.

همیشه وقتی مردم در بارهٔ اشراق می‌پرسند می‌گویم که اشراق چیزی نیست که فکر می‌کنیم. اشراق جریان مرموزی است که به خدا و عشق و حقیقت بی‌شباهت نیست. تعریف فردی از اشراق آنقدر وسیع نیست که بتواند همهٔ جنبه‌های آن را دربربگیرد. همانطور که ما منحصر به‌فردیم، تجربیات نیز به همین شکل هستند. اشراق که شاید شما آن را آگاهی معنوی، آزادی، تنویر یا ساتوری (Satori) بنامید به معنای تناسخ عمیق درونی و خودشناسی است. در حقیقت اشراق درجات متفاوتی دارد که از نگاه اولیه به حقیقت تا رسیدن به کامل‌ترین وجه به فعل رساندن بوداثیت را در برمی‌گیرد. این کامل‌ترین شکل اشراق است.

در پی آنچه گفته شد به عقیدهٔ من مهم است بدانید که تجدید حیات معنوی در آیین بودایی به معنای رویارویی صوفیانه با خدا نیست و اشراق به معنای الهی شدن نیست بلکه مربوط به تکامل انسان است. زمانی که راجع به

تجربهٔ بودا صحبت می‌کردیم متوجه شدیم که اشراق او درک مستقیمی از ماهیت حقیقت است یعنی اینکه اشیاء چه هستند و چگونه عمل می‌کنند. اشراق پایان غفلت و نادانی است. در حقیقت صحبت در بارهٔ پیمودن مسیر اشراق یعنی طی کردن راه شفقت‌آمیز زندگی به اشراق رسیده. دوگن (Dogen) استاد ذن می‌گفت: «به اشراق رسیدن یعنی یکی شدن با چیزها».

امروز هنوز به‌این عقیدهٔ خود پایبندم که هر کسی می‌تواند به اشراق برسد. وقتی برای اولین بار با آیین بودایی آشنا شدم به این موضوع فکر می‌کردم که آیا هر کسی می‌تواند به آن دست یابد یا این تصور، افسانه‌ای بیش نیست. سپس شخصاً با افرادی که به اشراق رسیده یا در مسیر آن بودند صحبت کردم. اینطور به نظر می‌رسد که در تبت هر کسی از مادربزرگ و راهبه و راهب و گدا و گاودار و کشاورز و گله‌دار و شفابخش، داستانِ به اشراق رسیدنِ مخصوص به خود را دارد. تبتی‌ها راجع به صومعه‌ها و روستاها که در آنها ساکنان این مناطق با تمرین‌های معنوی به اشراق رسیده‌اند داستانها نقل می‌کنند. یک نیایش زیبای تبتی می‌گوید: امیدوارم همه با هم به اشراق برسیم ــ همهٔ ما باید بودای درون‌مان را دریابیم و آگاه شویم که واقعاً که و چه هستیم.

بیداری بودای درون

در گذشتهٔ نه چندان دور وقتی در کلیسای تگزاس مشغول آموزش خلوت آخر هفته بودم، مدرسهٔ محلی مونتسوری (Montessori) از من دعوت کرد تا به آنجا رفته و با دانش‌آموزان صحبت کنم. در آنجا ۷۵ دانش‌آموز ۷ تا ۱۱ ساله درس می‌خواندند. پیش خود فکر می‌کردم که چه کار باید بکنم. بچه‌ها تک‌تک وارد می‌شدند. بغلم می‌آمدند، روی دامنم می‌نشستند و سؤالاتشان را می‌پرسیدند. من یک زنگ کاسه مانند برنجی با خود داشتم و در آخر،

مراقبهٔ گانگ (Gang) (زنگ) را انجام دادیم. به این ترتیب که بدنبال صدای زنگ رفتیم تا ببینیم به کجا می‌رسد و «درست در همان نقطه» برای یک لحظه فقط ما بودیم و صدا.

روز بعد، یکی از مادرها موقع ناهار به اقامتگاهم آمد و گفت که وقتی پسر ۸ ساله‌اش ریان (Ryan) برگشته برای آنها تعریف کرده که چیز فوق‌العاده‌ای در مدرسه اتفاق افتاده است و دقیقاً گفته که راهبی از تبت به نیویورک آمده است.

ریان توضیح داده بود که راهب (که منظورش من بودم) به آنها در مورد خدا، بودا و مراقبهٔ گانگ چیزهایی آموخته است. زمانی که مادرش در این مورد سؤال کرده بود او پاسخ داده بود: «خوب او به ما گفت که دقیقاً گوش دهیم و ببینیم صدا به کجا می‌رود. من نمی‌دانستم که می‌توانیم صدا را ببینیم و در همان زمان نیز گوش دهیم. این موضوع خیلی جالب بود. راهب می‌گفت که اگر شما امتداد صدا را بگیرید به خدا و بودا نزدیک‌تر می‌شوید و من هم این کار را انجام دادم».

مادرش پرسیده بود «خوب، بعد...؟»

پسر جواب داده بود: «خوب زمانی که گوش کردم و دیدم که صدا کجا رفت، به خدا نزدیک‌تر شدم؛ من خدا بودم».

پیش خود فکر کردم «چه لذتی، از دهان یک بچه» درست همان‌طور که در متون کهن گفته شده.

بعد از مراقبهٔ ۳۰ ثانیه‌اي گانگ، من پرسیدم «خوب صدا کجا رفت؟» همهٔ دستها بالا رفت. گفتم «هیس... حرفی نزنید». نمی‌توانستم باور کنم. حتی بعضی از بچه‌ها دو دستشان را بالا برده بودند. چقدر ما بزرگترها غافلیم.

من تحت تأثیر شعور و درک عمیق تجربیات کودکانهٔ آنها قرار گرفتم. آنها حتی راجع به اینکه «خدا چیست؟»، «بودا کیست؟» یااینکه «من کی هستم که بگویم خدایم» یا «کی هستم که این چیزها را بدانم» سؤالی نکردند. این چنین

خود اصلاحی در این متن رخ نمی‌دهد. «آه بله، خدا»، من دقیقاً «همانم».

چه شما بگویید «ملکوت خدا در میان شما است» همانطور که عیسی گفت (انجیل لوقا۱۷:۲۱) یا مثل تبتی‌ها بگویید که ما همه طبیعت بودایی درونی داریم، در نهایت نتیجه یکی است: *ما همه از درون مثل یک منبع مقدس می‌درخشیم.* حتی بچه‌ها هم آن را تجربه می‌کنند. عجبا!

به عبارت دیگر در بیرون به دنبال کمال نباشید بلکه در درون‌تان معرفت و بصیرت را بجویید. استاد قرن بیستم ذن، ساواکی روشی (Sawaki Roshi) می‌گفت: «به چه چیز زل زده‌ای؟ نگاه نکن، همه‌اش خود تویی.». این یک حقیقت است که نباید در بیرون خودتان یا در عشاق یا در دوستان و فامیل یا حتی در موفقیت‌های مادی‌تان به دنبال آن باشید. تنها در درون معنوی‌تان حقیقت را بجویید. واقعیت را می‌توانید بوسیلهٔ یافتن خودِ واقعی‌تان پیدا کنید.

آیا زمانی که به خانه بیایید و بودا را ساده، آرام و با نوعی محبت و اصالت واقعی معنوی در آنجا ببینید احساس لذت نمی‌کنید؟ آیا وقتی خود را مانند او ببینید و در تماس مستقیم با خودِ اصیل و واقعی‌تان باشید احساس رضایت نمی‌کنید؟ درست به همین دلیل زمانی که سالکان اشراق از مرتاض بزرگ هندی پندی خواستند وی گفت «همان‌جا که هستید بمانید». این جملهٔ ساده دارای معنای عمیقی است. هر جا هستید بمانید. هر که هستید همان باشید. زمانی که واقعاً خودتان شوید، یک بودا به بودائیت می‌رسد. با تحقق بخشیدن به‌ماهیت اصیل درونی‌تان تبدیل به یک بودایی شوید. این طبیعت از همان آغاز پاک و خالص بوده است. این ماهیت حقیقی و خرد طبیعی‌تان است. این طبیعت بودایی درون نیاز به اشراق ندارد چون تقریباً از ازل کامل بوده است فقط باید آن را باز یافت. لازم نیست در پی چیز بیشتری باشیم.

فطری بودن بیداری درون

آموزش‌های عمیق و پر رمز و راز تبتی راجع به خرد عالی می‌گوید: *هر یک از ما می‌تواند (و در نهایت مجبور است) به اشراق برسد*. باید پویایی درونی داشت و کمال ذاتی را باز یافت تا به هر آنچه می‌خواهیم برسیم اساتید دوگسن (Dzogchen) تبتی می‌گویند: *ما همه بودا هستیم*، نه پیرو آیین بودایی بلکه خودِ بودا هستیم. یکبار بعد از یکی از سخنرانی‌هایم خانمی به من نزدیک شد و گفت سوریا من یک بودایی نیستم بلکه یک کاتولیک رومی هستم چرا شما می‌گویید ما همه بودایی هستیم؟ لازم است بر این نکته تأکید کنم که حتی اگر شما بودایی نیستید و هیچ علاقه‌ای هم به آن ندارید باز هم می‌توانید یک بودای زنده باشید. آیین بودایی بیش از آنکه یک دین یا شریعت باشد یک میثاق است که به ما نشان می‌دهد چگونه می‌توان از طریق مراقبه و پرورشهای ذهنی طبیعت بودایی‌مان را بیدار کنیم و خودمان را از رنج و زحمت برهانیم.

آیین بودایی به ما می‌گوید بله هرگونه تغییری امکان‌پذیر است سابقهٔ ما اهمیتی ندارد. هریک از ما آفرینندهٔ سرنوشتمان هستیم. این مذهب برایمان توضیح می‌دهد که افکار و کلمات و رفتارمان تجربیاتی هستند که آینده‌مان را می‌سازند. همه چیز به هم وابسته و مقدس است و در جای خودش قرار دارد و در نهایت به ما سیستم کاملی را معرفی می‌کند که نشانگر راه کمال ذاتی است. علم در زمینهٔ درک مواد و کنترل آنها به پیشرفت‌های بسیاری نائل آمده است. به عبارت دیگر آیین بودا فلسفهٔ عمیقی است که در طول قرون متمادی روش بیداری بودای درون را پدید آورده که به واسطهٔ آن ذهن و قلب تجسم و پرورش می‌یابند.

مسئله اینجاست که بیشتر ما بوداهای خفته هستیم و بیداری خودِ حقیقی تنها وظیفه‌مان برای رسیدن به اشراق است، و این عمل تنها زمانی امکان‌پذیر

است که به طور کامل آگاهی پیدا کنیم و به معنای دقیق کلمه هوشیار و بیدار شویم. بودا می‌گفت: «زمانی که من به اشراق برسم همه به اشراق می‌رسند». به خودتان کمک کنید تا بتوانید به همهٔ دنیا یاری برسانید.

کلمهٔ بودا در زبان پالی یعنی زبان اصلی متون مقدس بودایی یعنی بیدار. ممکن است این سؤال برایتان پیش آید که «بیداری از چه؟» از رؤیاهای اغفال کننده، از سردرگمی و رنج، بیداری نسبت به آنچه هستید و می‌توانید باشید، نسبت به حقیقت و واقعیت موجودات همانگونه که هستند.

امروز و اکنون

سالکی که در طریقت گام برمی‌دارد در همهٔ دنیا می‌درخشد.

دامایده (Dhammapada)

مواعظ بودا

اگر بتوانید به درون‌تان رجوع کنید و بودای خفته‌تان را بیدار سازید چه چیزی خواهید یافت؟ آیین بودایی تبتی می‌گوید که در قلب من، شما، هر شخصی و تمام موجودات اعم از کوچک و بزرگ، پرتویی درونی وجود دارد که نشان می‌دهد ماهیت حقیقی‌مان همیشه مثبت است. تبتی‌ها به این پرتو درونی به عنوان نور خالص یا خرد و زندگی درونی اشاره می‌کنند، در حقیقت آنها این پرتو را درخشندگی خاک نام می‌نهند چون در سطح تحتانی قرار دارد. هیچ چیزی قبل و بعد از آن نیست و ازل و ابد ندارد. این یک خلأ تابناک است که نور ناب نامیده شده و به قلبی مملو از شفقت و عشق غیر مقید اهدا می‌شود.

شما با هر اعتقاد مذهبی که در گذشته داشته‌اید درمی‌یابید که این تنها

تبتی‌ها نیستند که این پرتو درونی را با اشراق یا حضور نورانیت معنوی یکی می‌دانند. در کلیساهای مسیحی و کنیسه‌های یهودی و صومعه‌های بودایی مردم به نشانهٔ نورانیت معنوی شمع روشن می‌کنند. قدیسان و دیگران در حالی که هاله‌ای از نور آنها را احاطه کرده، نشان داده می‌شوند. وسیلهٔ هاله‌ای از اشعه‌های نوری احاطه شده‌اند. حتی بعضی از مردم می‌توانند آن را در واقعیت ببینند. در دین یهود یعنی مذهب دوران طفولیتم رسم بود که زنان جمعه شب و هنگام غروب خورشید شمعی روشن می‌کردند! چرا؟ چون می‌خواستند نور و روح خدا را برای شنبه و یکشنبه به پرستشگاه خانگی‌شان دعوت کنند.

به میلیونها زن و مردی فکر کنید که سرهایشان را به علامت تعظیم فرود آورده و شمع روشنی در دست دارند. آیا ما حقیقتاً فکر می‌کنیم که بودا یا هر تصویر دیگری از قادر مطلق نیازمند آن است که با شمع دیده شود یا گرم بماند؟ در واقع روشن کردن شمع نماد و نوعی مراسم مذهبی برای تقدیم نور به تاریکی است. شمع نمادی از پرتو درونی و خرد درخشانی است که می‌تواند هر یک از ما را در میان غفلت و سردرگمی هدایت کند. درخشندگی شمع تجسمی عینی از نورانیت درونی ماست ـ یعنی پرتو درخشان زندگی معنوی که درون معبد قلب و روح ما می‌تابد.

خردِ جاودانهٔ تبتی به ما اطمینان می‌دهد که چه وقت می‌توانیم صدای خرد بودا را بشنویم و بر آموزش‌های آگاهی‌بخش او تعمق کنیم و چه زمانی می‌توانیم آن آموزش‌ها را به بهترین نحو انجام دهیم تا به زندگی کاملی برسیم. شما می‌توانید این درخشندگی خاک را تحقق بخشید و به هستهٔ آگاهی دست یابید! پس خواهید دانست کجا هستید و به کجا خواهید رفت. این روشنایی و حقیقت درونی که ما را می‌بیند و ما نیز آن را می‌بینیم، شما را راهنمایی خواهد کرد. این بیداری کامل و اشراق تمام عیار است. اشراق یعنی پایان سرگردانی بی‌هدف درگذرِ رؤیاسان مرگ و زندگی. یعنی آن که بودای

خودت را بیابی. بودا چه احساسی دارد؟ در هر موقعیت و شرایطی در آرامش و سلامت و آزادی درونی به سر می‌برد و از شرایط بیرونی و احساسات درونی فارغ است.

بیداری بودای درون و رسیدن به آگاهی نیازمند معرفت نفس و حضور ذهن است یعنی باید دقیقاً توجه کنید که چگونه فکر کنید، چطور عمل کنید و این بدان معناست که باید بی‌وقفه در درونتان بدنبال پاسخ‌هایی برای سؤالاتتان باشید. در درون یعنی باطن و سطح عمیق و زیرین همه چیز نه فقط درون و باطن خودتان.

ما غربی‌ها به این شکل فکر نمی‌کنیم. ما می‌خواهیم پاسخ‌ها را در خارج بیابیم. در عشاق، دوستان، والدین، نویسندگان و حتی بچه‌ها به دنبال پاسخ برای نیازهایی هستیم که احتمالاً آنها می‌توانند پاسخگویشان باشند. نسبت به شغل، عشق، دوستی، و صمیمیت تمایلاتی داریم و درون‌مان مملو از حسرتها و آرزوهایی برای گذشته و آینده است. اغلب نمی‌خواهیم از این تصورات رها شویم چون می‌ترسیم چیزهایی را از دست بدهیم اما واقعیت چیز دیگری است. در حقیقت انتظارات غیرواقعی درک ما را از زندگی خدشه‌دار می‌کند و زیر بارِ همین لحظه خم می‌شویم.

آیا همه میل نداریم که به شکل اساسی در مورد ارضاء لذت‌ها و امنیت مکانی‌مان در دنیا فکر کنیم؟ آیا نباید خود را مقید کنیم که اول روی شخصیت یا اینکه چگونه ظاهر شویم تأکید کنیم؟ بنابراین باید بر این نکته تأکید ورزیم که چگونه خود را به دیگران بنماییم تا بتوانیم چیزی را که می‌خواهیم به دست آوریم. آیا همه بدنبال امنیت و سلامت و اطمینانی دوباره نیستیم؟

اغلب به ما گفته‌اند «یک جا نایستید، کاری انجام بدهید» و ما هم به این جمله عمل کرده و کارهای بسیاری انجام می‌دهیم. وقتی درگیر ارتباطات ناخوشایند هستیم، فکر می‌کنیم یافتن ارتباطی دیگر راه‌حل مشکل خواهد بود. زمانی که شغلمان موجبات خشم و ناخشنودی ما را فراهم می‌کند فکر

می‌کنیم مشاغل جدید آنچه را می‌خواهیم به ما می‌دهند. وقتی از محیط اطرافمان ناراحت باشیم حدس می‌زنیم این ناراحتی با تغییر محیط برطرف می‌شود. سپس زمانی که مشکلات به ما اجازهٔ حرکت نمی‌دهند شکایت می‌کنیم که دیگر از نفس افتاده‌ایم، و مدام بدنبال راهی برای فرار از واقعیت هستیم.

این استدلالها زمانی بیشتر می‌شوند که به زندگی به‌صورت یک رقابت دائمی نگاه کنیم. در گذشته آموخته بودیم که زندگی یک نوع پیروزی، شکست و یا خودخواهی است بنابراین تمام نیروهایمان را صرف پیدا کردن راه‌حلهای زودگذر می‌کردیم. خوب تعجبی ندارد که اکثر ما دچار نوعی حس بیگانگی، تنهایی، رنجوری، عیب‌جویی و ناامیدی باشیم.

اما در آیین بودایی کسب موفقیت و پیروزی همان چیزی نیست که در بالا گفته شد. بودا بر راه‌حلهای جدید برای فتح دنیای بیرونی مثلاً جزیرهٔ منهتن تأکید نمی‌کند. سنتهای خردمندانه به ما می‌گویند که کمی آهسته‌تر حرکت کنیم، نفس‌بگیریم، و به درون‌مان رجوع کنیم. استاد شدن یعنی در مرکز هستی، در ماندالای جهانی به مقصد رسیدن. آنچه در پی‌اش هستیم این است که هستم. لامای پیر تبتی می‌گفت «همه چیز به صورت طبیعی قابل دسترسی است» پس چرا جای دیگری برویم؟

قبل از اینکه به بقیهٔ مطالب بپردازیم می‌خواهم این نکته را روشن کنم که با کسانی که به اسم بودا عواطف را نادیده گرفته و تبدیل به موجودی خشک و بیروح شده‌اند مخالفم. آیین بودایی را تقدیرگرا شدن و بنیادگرایی خشکه مقدس معرفی نکنیم. زمانی که نشسته و مراقبه می‌کنید، سرسخت و بی‌احساس نباشید و مثل مجسمهٔ بودا ثابت نمانید. تکامل خودجوش که به عنوان طبیعت بودایی شناخته شده جایی ساکن نیست بلکه همیشه در دسترس و در جریان است. آیین بودایی یک سری قوانین خشک، بی‌روح و ثابت نیست. بودای درون شما دقیقاً شبیه بودای درون من یا دوست یا

خانواده‌تان نیست. بودا شدن و به اشراق رسیدن صورت‌های حیرت‌انگیز بی‌شماری دارد. فقط کافی است به اطرافتان نظری بیفکنید.

قرار گرفتن در مسیر درونی به معنای ایمان و تقلید کورکورانه نیست بلکه یک نوع هدایت واقعی است که اصول متعالی حقیقت را در بر می‌گیرد ــ یک پیروی گوسفند مآبانه نیست. عمیق‌ترین آموزش‌های سنتهای معنوی، آگاهی و رهایی مسرت‌بخش موجودات است نه تقلید کورکورانه و بی‌هدف. اگر همه آنچه که شما می‌خواهید ذهنی آرام و بی‌دغدغه است، صنعت داروسازی گسترده‌ای در جهان وجود دارد که از ارائه خدمت به‌نیازمندان شاد می‌گردد.

راه اشراق و بیداری با سرکوب کردن خود و احساسات در تضاد است بنابراین شما را همیشه از داشتن شخصیتی خشک، سرد، بی‌روح و پولادین منع می‌کند. هیچ جانشینی برای زندگی جذاب و اصیل ناشی از فعالیت بودا وجود ندارد. بودا پرجوش و خوشحال و خمگین است. بیداری بودا یعنی شما از شخصیت ثابتتان فراتر بروید و بیدار و آگاه آزاد شوید.

آغاز طریقت یعنی ترک جریانهای سطحی و ورود به آبهای عمیق شعور و درک واقعی. دراینجا ما فقط درجهت مخالف شنا نمی‌کنیم بلکه به‌عمق آبهای هستی وارد می‌شویم تا بتوانیم با طبیعت ذاتی خود ارتباط برقرار کنیم اما از کجا باید شروع کرد؟ بعد از اینکه یک لامای پیر در ۱۹۵۹ به هندوستان رسید از او پرسیدند «چگونه توانستی از تبت فرار کنی و پیاده از کوههای پر از برف هیمالیا بگذری.» او پاسخ داد «قدم به قدم». شما باید اولین گام را از همینجا بردارید. درست از جایی که ایستاده‌اید. این جایی است که ما آغاز می‌کنیم.

نفس بکشید

دوباره نفس بکشید

لبخند بزنید

آرام باشید
در جایی که هستید راحت باشید
طبیعی باشید
در معرض بی‌عملی قرار بگیرید
تا باشید
نه آن که کاری انجام دهید.
همه چیز را فروگذارید
و برای یک لحظه
از نشاط فوق‌العادهٔ مراقبه
لذت ببرید.

یک پیشگویی تبتی

زمانی که پرندهٔ آهنین به پرواز درآید و اسبها روی چرخ حرکت می‌کنند، مردم تبت مانند مورچه در سراسر دنیا پخش خواهند شد و دارما به سرزمین مردمان سرخ‌چهره خواهد آمد.

پدما سامباوا (Padma Sambhava)

گوروی هندی قرن هشتم و مؤسس اولین صومعهٔ تبتی

تبت همیشه به خاطر معرفت مرموز و اسرار مخصوصش مشهور بوده است بنابراین تعجبی ندارد که پدما سامباوا، گوروی هندی که آیین بودایی را به تبت آورد، نه فقط راجع به مردم تبت و گسترش آیین بودایی بلکه در مورد آیندهٔ حمل و نقل نیز پیشگویی کرده باشد.

هر کسی که به آیین تبتی علاقه‌مند باشد به اهمیت پدما سامباوا در تاریخ تبت پی می‌برد. وی مورد احترام تبتی‌ها و از نظر آنها کسی است که به اشراق کامل رسیده. اغلب از وی به عنوان گوروی رینپوشه (Rinpoche) (گوروی گرانمایه) یا بودای دوم یاد می‌کنند. تقریباً در سال ۷۶۴ میلادی بود که پدما سامباوا اولین صومعهٔ بودایی را در سامیه (Samye) تبت بنیان گذارد. بنابراین زندگی و آثارش تأثیر مستقیم و فوق‌العاده‌ای بر غربیان گذاشت. او با بیان آموزش‌های اصلی آیین بودایی و حفظ و اشاعهٔ آنها توانست برای اولین‌بار

نظر غربیان را به آیین بودایی تبتی جلب نماید. پدما سامباوا پیشگویی کرده بود که خیلی زود حکمرانان تبتی سمی می‌کنند آیین بودایی را از بین ببرند بنابراین به شاگردانش آموخت که نوشته‌های روحانی و نحوهٔ انجام مراسم مذهبی را در صخره‌ها، غارها، کوه‌ها و ییلاقات حومهٔ شهر مخفی کنند. از روایات متداول اینطور برمی‌آید که بیش از ۱۰۰ متن با شرایطی که گفته شد وجود دارد که به عنوان ترما (Terma) شناخته شده‌اند. ترما کلمه‌ای تبتی و به معنی گنجینه است.

پدما سامباوا به شاگردانش گفت که این گنجینه‌ها باید به خوبی حفظ و نگهداری شوند تا مورد تهدید و ویرانی قرار نگیرند و زمانی آنها را نشان دهند که دنیا آمادهٔ شنیدن حقایق درونی آنها شده باشد. او می‌گفت: «آنها باید برای استفادهٔ نسل آینده حفظ شوند.» قرن‌ها بعد استادانی که به عقیدهٔ تبتی‌ها تجسّم ۲۵ شاگرد پدما سامباوا بودند این گنجینه‌های نهان را یافتند. این تنها یک افسانه و داستان قدیمی و کهنه نیست چون تعدادی از لاماها که این گنجینه‌ها را یافته بودند توانستند این آموزش‌ها را به غربیان انتقال دهند. اساتید من به نام دجام (Dodjam) رینپوشه، کانگور (Kangur) رینپوشه و دیلوخینسه (Dilo Khyentse) رینپوشه جزء این لاماها بودند.

پدما سامباوا خواندن باردو تودل (Bardo Thodol) را که نزد غربیان به کتاب تبتی مردگان معروف است به عنوان راهنمایی برای مرگ آگاهانه مؤثر می‌دانست. باردو تودل مرگ و منازلی (باردو) را که برای رسیدن به باززایی باید طی شود، توصیف می‌کند. این کتاب در میان گنجینه‌های نهان پدما در قرن ۱۴ کشف گردید.

باردو تودل اولین‌بار در انگلیس و در سال ۱۹۲۷ به نام کتاب تبتی مردگان به وسیله دبلیو. وای. ایوانز ونتز (W. Y. Evans Ventz) به چاپ رسید. این کتاب در مورد موضوعاتی چون کارما، باردو، پرتو روشن درونی، تناسخ و تولد دوباره توضیح می‌دهد. این کتاب نظر غربیان را نسبت به زندگی تغییر

داد و تصویر جدیدی از مرگ ارائه کرد. کارل یونگ (Carl Jung) نویسندهٔ مقدمهٔ این کتاب می‌گوید «تا مدت‌ها بعد از چاپ اول باردو تودل، این کتاب مونس و همدم همیشگی‌ام بود. من بسیاری از عقاید و یافته‌ها و بینش‌های اصلی درونی‌ام را مدیون این کتاب هستم». تمایل بسیاری از ناشران انگلیسی به چاپ این کتاب بیانگر این حقیقت است که بسیاری از غربیان می‌خواستند بیشتر راجع به رموز آیین بودایی تبتی بدانند.

خاستگاه اصلی دارما

امید است در زندگی آینده‌ام
هیچ‌گاه تحت تأثیر همراهی شیطان قرار نگیرم
امید است هرگز به هیچ‌چیز و هیچ‌کس حتی به اندازه تار
مویی آسیب نرسانم
امید است هیچ‌گاه از نور متعالی دارما بی‌بهره نمانم

یک نیایش سنتی تبتی

از نظر تبتی‌ها، به دنیا آمدن در کشوری که در آن دارما آموزش داده می‌شود یک مزیّت است. دارما غنی‌ترین گنجینهٔ خرد است و مانند تمام گنجینه‌های واقعی هم به حال فرستنده و هم به حال گیرنده سودمند و نافع است. کلمهٔ دارما همیشه مترادف بودا دارما و تعالیم دلسوزانهٔ بودا مؤسس آیین بودایی است که در قرن پنجم پیش از میلاد در شمال هند زندگی می‌کرد.

دارما کلمه‌ای سنسکریت و دارای معانی پیچیده‌ای است و می‌تواند به کلماتی مثل تعلیم، حقیقت، اصول، مذهب، معنویت یا واقعیت ترجمه شود. معنای تحت‌اللفظی این کلمه چنین است «آنچه که پشتیبانی و حمایت می‌کند».

بنابراین دارما شبیه به نفس حقیقت است یعنی اصلی که ما بر آن پایبندیم؛ می‌توان آن را طریقت نیز معنا کرد، یا مسیری که می‌توان اطمینان داشت همهٔ ما در آنجا پذیرفته شده و مورد حمایت و پشتیبانی قرار می‌گیریم. مفهوم دیگر دارما که کمتر به آن توجه شده عبارت است از آنچه که اصلاح می‌کند، آرام می‌کند، التیام می‌بخشد و به حال اول برمی‌گرداند. اگر کمی عمیق‌تر شویم می‌بینیم که آموزش‌های دارما، پریشانی و آزردگی‌ها را التیام می‌بخشد. در هرجا که دارما یا حقیقت آموزش داده شود امکان وجوداشراق هم هست. بودا مکان‌هایی را که در آنها دارما آموزش داده می‌شود، «سرزمین‌های مرکزی» می‌نامید. حالا بیشتر غربیان در سرزمین‌های مرکزی جایی که نور متعالی و فیض دارما برای همه قابل دسترسی است، زندگی می‌کنند. اینجا در غرب می‌توانید در هر جا نشانه‌هایی از دارما بیابید حتی در شبکه اینترنت:

ـ «دالایی‌لاما به فروشندگان سوسیس شهر نیویورک چه می‌تواند بگوید؟»

ـ «مرا با همه چیز یکی کنید.»

من اولین بار این شوخی را در یک شبکهٔ کامپیوتری در امریکا دیدم. علاقهٔ غربیان به آیین بودایی افزایش یافته چون حتی دارما در شبکه اینترنت نیز موجود است. از آنجایی که آنها مشتاق کسب حیات معنوی هستند، عقاید بودایی قسمتی از زندگی روزمره‌شان شده است. یکی از شخصیت‌های کمدی مشهور خطاب به بینندگان می‌گفت «زندگی بعدي من بسیار متفاوت خواهد بود». این جمله نشان می‌دهد که امریکایی‌های معمولی بارها، حتی به شوخی و خنده، به زندگی گذشته یا آینده‌شان اشاره می‌کنند.

امروزه تقریباً ۱۵٪ بچه‌های غرب، شکل تناسخ یافتهٔ لاماها یا تولکو (Tolku) به حساب می‌آیند، مثلاً لاما یشهٔ تبتی در اسپانیا تناسخ یافته بود. اخیراً یکی از غیرمعمول‌ترین شناسایی‌های تناسخ‌یافته‌ها در امریکا رخ داد آن هم در زمانی که یک لامای بزرگ و مشهور تبتی از این کشور دیدن می‌کرد.

وی دریافت که روح یک معلم تبتی در بدن یک خانم ۳۸ ساله مسیحی در مری‌لند حلول یافته است.

اگر لحظه‌ای تردید و بدبینی را کنار بگذاریم این سؤال پیش می‌آید که چرا بسیاری از لاماهای تناسخ یافته، ایالات متحد را برای حلول انتخاب می‌کنند؟ البته پاسخ این سؤال ساده نیست. شاید فکر کنیم که یک کشور دموکراتیک جای مناسبی برای آزادی مذهبی است و یا شاید پاسخ چیز دیگری باشد. همانطور که پدما سامباوا سال‌ها قبل پیش‌گویی کرده بود حالا تبتی‌ها در سراسر دنیا، بخصوص در امریکای شمالی یعنی سرزمین مردم سرخ‌چهره پراکنده‌اند و این لاماها تعلیماتشان را با خود آورده‌اند. شاید ایالات متحد به عنوان یک کشور نیاز به خردِ این تناسخ‌یافته‌های روحانی داشته باشد و حالا ما برای اولین‌بار آماده‌ایم به آموزش‌هایشان گوش بسپاریم.

خردِ تبتی‌ها به غرب می‌رسد

تا قبل از حمله چینی‌ها به تبت در ۱۹۵۰، همه فکر می‌کردند که تبت سرزمین شانگری‌لا (Shangri-la) یعنی سرزمین جادویی خرد باستانی با زیبایی‌های بکری است که غربیان به ندرت اجازه داشتند به آنجا سفر کنند. یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های دنیا در ۱۹۹۳، رمانی حادثه‌ای است به‌نام *افق گمشده* *Lost Horizon* که جیمز هیلتون نویسندهٔ آن است. این داستان راجع به صومعه‌ای در تبت است. این محل مملو از اساطیر بود. از دریا دو مایل فاصله داشت و کوه‌های پوشیده از برف هیمالیا آن را احاطه کرده بود. پایتخت تبت، لهاسا(Lhasa) که خانه دالایی‌لاما آنجا واقع شده بود، «شهر ممنوع» خوانده می‌شد. تبت محلی دور افتاده بود که در طول قرون متمادی بدون تغییر مانده و با پیشرفت‌های تکنولوژی و توسعه شدیداً ضدیت می‌کرد و هرگز عصر اندیشه و پیشرفت‌های علمی را نپذیرفته بود.

همیشه تمایلی قابل فهم برای آرمانی نشان دادن تبت البته قبل از حملهٔ چینی‌ها وجود داشت. اما اگر فکر کنیم که تبت یک سرزمین شانگری‌لایی بود که همه در آنجا خوشحال و به اشراق رسیده و گیاهخوارانی به دور از خشونت بودند سخت در اشتباهیم. اگر چه این شهر به تکنولوژی معنوی و درک «علوم درونی» رسیده بود اما نمی‌توان تظاهر کرد که جامعهٔ کامل و بی‌نقصی بود. این دنیای معنوی برای پیوستن به دنیای امروزین راه درازی در پیش داشت. در حقیقت زمانی که با چشم منطق بشری به آنجا می‌نگریم، سرزمینی می‌بینیم که مانند قرون وسطا، دین سالاری در آن وجود دارد و دموکراسی، سواد و پیشرفت‌های پزشکی مدرن هنوز به آنجا راه نیافته است. آنچه امروزه برای ما ضروری است این است که باید طلا را از معادن هیمالیا استخراج کنیم یعنی جوهر تعالیم خردمندانه و تغییرناپذیری را بیابیم که در کوهپایه‌های صخره‌ای فرهنگ و الهیات و کیهان‌شناسی بدون تاریخ آسیا جای دارد.

مردم تبت قبل از آنکه چینی‌ها کشورشان را تصرف کنند به زندگی معنوی و رهبانیت مشغول بودند. یک سوم مردان تبتی در هزاران معبد پراکنده زندگی می‌کردند و البته راهبه‌ها هم جمعیت زیادی را تشکیل می‌دادند. این اواخر تنها چرخ‌هایی در تبت مورد استفاده قرار می‌گرفتند که مخصوص عبادت بودند آنها دائماً این چرخ‌های عبادت را به همراه تسبیح‌هایی به نام مالا (Mala) در دست می‌چرخاندند و بدین‌ترتیب در تمام طول شبانه‌روز مشغول عبادت بودند.

تقریباً در سال ۱۹۲۰ جانشین کنونی دالایی‌لاما (سیزدهمین دالایی‌لامای غیبگو) حملهٔ چینی‌ها به تبت و سرکوب آیین بودایی را پیشگویی کرده بود. تبتی‌ها بیشتر ترجیح می‌دادند که وضع سابق را حفظ کنند تا اینکه همپای دوران نوین رشد یابند، به همین دلیل به این اخطار توجه نکردند. زمانی که بعد از جنگ جهانی دوم سازمان ملل متحد شکل گرفت، تبت عضویت آن را

رد کرد و برای این تفکر ارتجاعی خود بهای گزافی پرداخت.

زمانی که چین در ۱۹۵۰ تبت راگرفت، تعدادی از لاماها، راهب‌ها و مردم عامی که پیش‌گویی را درک کرده بودند، کشور را ترک کردند و خوشبختانه برخی از آنها توانستند تعدادی از متون و نوشته‌های قدیمی مذهبی را با خود ببرند ولی بیشتر تبتی‌ها ماندند. دالایی‌لامای جوان هراس داشت که اوضاع بدتر شود لذا ۹ سال در آنجا ماند و تلاش کرد که از راه مسالمت‌آمیز مسئله را با دولتمردان چین حل نماید اما سعی و تلاش او بی‌نتیجه ماند.

در ۱۹۵۹، تشنج و ناآرامی موجود در منطقه، بر تبتی‌ها تأثیر گذارد و شورشی در استان شرقی خام (Kham) شروع شد و تا لهاسا رسید. حکومت کمونیستی چین از دالایی‌لاما دعوت کرد که بدون محافظ و نگهبان شخصی در اجرای نمایشنامه‌ای حضور یابد اما وی با دقت و زیرکی خاصی عمل کرد. هزاران تبتی که نگران سلامتی رهبرشان بودند، اطراف کاخ وی جمع شدند و درست زمانی که درگیری بالاگرفت دالایی‌لاما لباس روستایی به تن کرده و در تاریکی شب کاخ را ترک گفت. سپس وی با اسب یا پای پیاده از راه کوهستان از تبت خارج شد و پس از سه هفته با رنج و مشقت فراوان به هندوستان رسید و در آنجا پناهندگی سیاسی گرفت. فردای روزی که وی تبت را ترک کرده بود، چینی‌ها که از این موضوع آگاهی نداشتند، کاخ وی راگلوله‌باران کردند و هزاران غیرنظامی تبتی از بین رفتند.

چینی‌ها به سرعت صومعه‌ها را تحت کنترل و اختیار خود گرفتند و آیین بودایی ممنوع شد. قبل از این که چینی‌ها مرزهای تبت را ببندند، نزدیک به صدهزار تبتی توانستند از کشورشان کوچ کنند اما بسیاری از آنها که به سرزمین‌های بکر هیمالیا رفته بودند در آنجا ناپدید شدند و دیگر هیچ خبری از آنها به دست نیامد. زندگی برای آنهایی که مانده بودند به سختی می‌گذشت. راهبه‌ها، راهب‌ها و لاماها مثل مردم عامی شکنجه می‌شدند و به قتل می‌رسیدند. سازمان عفو بین‌الملل تعداد تبتی‌هایی را که توسط چینی‌ها

کشته شده بودند ۱/۲ میلیون نفر تخمین زده است. هنوز هم بسیاری از تبتی‌ها در زندان و اردوگاه‌های شمال شرقی تبت زندانی هستند. از آن همه صومعه‌هایی که طی قرون متمادی به هیمالیا زیبایی خاصی بخشیده بود تنها یک دوجین، آن هم برای نمایش به جا مانده است.

لاماها و راهب‌هایی که گریخته بودند نیاز به پناهگاه‌هایی جدید داشتند. برخی مانند دالایی‌لاما در دارما سالا (Dharma Sala) در هند و برخی دیگر در کشورهای همسایه مثل نپال، سیکیم، لاداخ و بوتان سکنا گزیدند. برخی دیگر به مناطق دورتری مثل فرانسه، سوییس، بریتانیای کبیر و امریکا سفر کردند. اینان آموزش‌های بودا به اولین گروه ۶۰ نفری شاگردانش را به یاد داشتند. بودا به آنها می‌گفت که تعالیمش را در سراسر دنیا پخش کنند: «ای راهب‌ها، برای خیر همگان، بخاطر شادی همگان، بخاطر شفقت نسبت به دنیا پیش بروید.»

شرق به غرب می‌رود و غرب به شرق

آیین بودایی به هر فرهنگی که نفوذ کرده است باعث تغییر آن گردیده و خودش نیز به‌تبع آن دچار تغییر و دگرگونی شده است.

آرنولد توین‌بی (Arnold Toynbee)

با حملهٔ چینی‌ها به تبت، سد شکسته شد و ناگهان خرد تبتی آزادانه از بام دنیا به غرب سرازیر شد. راهبه‌ها، راهب‌ها، لاماها و اساتیدی که هرگز کنج صومعه و انجام اعمال سنتی‌شان را ترک نکرده بودند با دنیایی جدید و مملو از زنان و مردانی روبه‌رو شدند که مشتاق یادگیری دارما بودند. اساتید تبتی

می‌گویند که افراد شایسته‌ای که توانستند از حملهٔ چینی‌ها جان سالم به در ببرند توانستند به شاگردان جدید و زیادی تعلیم دهند.

اولین لامایی که در نپال به غربی‌ها آموزش می‌داد، لاما یشه بود. اما آموزش‌هایش با گذشته فرق داشت. از ۱۹۷۱ به بعد، لاماهای تبعیدی دریافته بودند که تنها راه بقای آیین بودایی تبتی که آنها آنرا بسیار گرامی می‌داشتند، آموزش آن به دیگران بود. آنها پیشگویی پدما سامباوا را به بخوبی به خاطر داشتند؛ حتی تعدادی از آنها شکل تناسخ یافتهٔ شاگردان پدما بودند. برای تکمیل پیشگویی‌های وی غربیان برای هدایت یافتن رسیدند، آنها بسیار مشتاق کسب حیات معنوی بودند و می‌خواستند درخت شکوفای اشراق را در کشورشان پیوند بزنند.

من در ۱۹۷۱ به کاتماندو رسیدم. درهٔ بکری که هنوز صنعت توریسم به آنجا نرسیده بود و همچون تبت دوردست بود. اگر شما به آنجا سفر کرده باشید می‌دانید که کاتماندو پل ارتباطی بین اروپا و شرقِ پر رمز و راز است. آنجا غایت آمال همهٔ کاشفین، هیپی‌ها و کوهنوردانی بود که می‌خواستند اورست را فتح کنند درست مثل سالکانی که سعی داشتند از قلهٔ معنویت بالا رفته و هویت درونی‌شان را فتح نمایند. تا زمانی که اولین اتومبیل در دههٔ ۱۹۵۰ به آنجا رسید، تجارت هیمالیا از طریق کوهستان انجام می‌گرفت و در منطقهٔ کاتماندو متمرکز می‌شد. جاده به اندازهٔ کافی موجود نبود. اولین قطعات اتومبیل‌ها توسط باربران از طریق کوهستان وارد شد. نپال، سرزمین خدایان هم مانند تبت مملو از سنت‌های مرموز جادویی بود. یتی (Yeti) موجود افسانه‌ای و مرد برفی ـ منفورد اسطوره‌ای که گمان می‌رود در تپه‌های هیمالیا زندگی می‌کرد ظاهراً تا دهه ۱۹۵۰ جزء گونه‌های جانوری حمایت شده بود، امروزه هیئت‌های اعزامی به شکار آنها در منطقه‌ای که تاریخ و افسانه به هم پیوسته‌اند ادامه می‌دهند.

در ۱۹۷۱ تنها یک صومعهٔ بودایی تبتی در درهٔ کاتماندو وجود داشت و

حالا تعداد آن‌ها به ۸ یا بیشتر رسیده است. در گذشته در صومعهٔ لاما یشه تنها دو لاما به نامهای لاما یشه و لاما زوپا (Zopa) و ۵ شاگرد حضور داشتند. می‌توانستید به آسانی در آیین بودا غرق شده و یکی از شاگردانشان شوید و مشتاقانه با یک لاما زندگی کنید. ما در فراز و نشیب راه مثل آنها زندگی می‌کردیم. چون برق نبود با غروب خورشید می‌خوابیدیم وصبح وظهر وشب مثل آنها مراقبه می‌کردیم. لاما یشه نگرانِ لاما زوپا بود چون گاهی اوقات وی آنقدر در مراقبه‌اش فرومی‌رفت که خوردن و خوابیدن را فراموش می‌کرد.

با وجود تمام کارهایی که می‌کردیم و درس‌هایی که می‌خواندیم و اجباری که به‌رعایت انضباط فردی داشتیم، با این لاماهای شاد و سرحال، دوران خوبی را می‌گذراندیم. آنها سرشار از سرور و محبت و مهر بودند و این خصوصیاتشان همه‌گیر شده بود. مثلاً به عقیدهٔ تبتی‌ها هر کسی می‌تواند ساعتها بنشیند و مراقبه کند و بینش بودایی داشته باشد و رؤیاهایی به یاد ماندنی و شفاف داشته باشد بنابراین لاماها به ما یاد دادند چگونه این کار را انجام دهیم، هر آنچه آنان می‌گفتند برای ما قابل انجام دادن بود. عجبا! در سلسله مراتب فئودالی تبتی نقاط ضعفی وجود داشت اما در آن روزهای خوش گذشته با آنها هیچ سروکاری نداشتیم.

در آن روزهای خوش گذشته سوپ عدس را با علاقه می‌کشیدیم و غذاهای گیاهی که در برگ‌های بشقاب‌مانندی قرار داشت می‌خوریم. ما ساختمان‌های صومعه‌ها و اقامتگاه‌ها را برای تازه‌واردها مهیا می‌کردیم و در عین حال به مراقبه می‌پرداختیم، دعا و سرود مذهبی می‌خواندیم، مباحثه و مجادله می‌کردیم و جشنواره‌های بودا را برگذار نمودیم، گاه‌گاهی به سفرهای زیارتی و مکان‌های مقدس می‌رفتیم. یکی از مکان‌های مقدس غاری بود که پدما سامباوا در آنجا مراقبه می‌کرد و ما هر وقت آنجا می‌رفتیم رنگین‌کمان ظاهر می‌شد. لاما یشه به ما مسیر کامل اشراق را که به لام-ریم (Lam-rim) موسوم است، آموزش می‌داد. این مراحل به شکل تدریجی به سالکان

آموخته می‌شود و حالا من قسمتی از اینها را آموزش می‌دهم.

وقتی در ماه مه ۱۹۷۱ نیویورک را ترک کردم قصد داشتم تا ماه اوت در آسیا بمانم و سپس به خانه بازگردم و در کنفرانس نویسندگان بردلف (Breadlaof) در ورمونت (Vermont) شرکت کنم و در پاییز وارد مدرسهٔ عالی شوم. نمی‌خواستم آسیا را محل اقامت همیشگی‌ام قرار دهم اما این چنین اتفاق افتاد. در شبه قارهٔ هند حس می‌کردم که معدن طلای خرد و حفاظتگاه معنوی را یافته‌ام. حس می‌کردم که در کوه‌های هیمالیا و با تمام مشکلات جسمانیی که وجود داشت در خانه‌ام هستم. مثل اینکه حقیقتاً به خانه برگشته بودم. استادان من این احساسات را ناشی از زندگی گذشته و خون بودایی‌ام می‌دانستند. کسی چه می‌داند؟

من به تجربیات شخصی در مورد نوعی دیگر از شهود و حقیقت با استادان تبتی پرداختم. اساتیدی که به من آموزش می‌دادند تجسّم عینی و نمونهٔ بارز خرد و پذیرش عمیقی بودند که هرگز در تربیت فرهنگی خود با آنها روبرو نشده بودم. آموزش‌ها و روش‌هایشان به من آموخت که چگونه از نظر معنوی رشد کنم. وقتی نوجوان بودم در نظرم همیشه بهترین و عالی‌ترین و بلندپروازترین افراد کسانی بودند که به دانشگاه‌های پزشکی و حقوق در خیابان‌های مدیسون (Madison) یا وال‌استریت (Wall Street) می‌رفتند. اما در آیین بودایی، آنهایی که در صومعه‌ها زندگی می‌کردند، بهترین‌ها بودند. در این قلل، صومعه‌ها مرکز زندگی، نیرو، دانش و فضل بودند. من در آن پناهگاه معنوی احساس امنیت و سلامت می‌کردم.

انتخاب برایم آسان بود، تحصیل را رها کردم چون آیین بودایی برایم ارجحیت داشت. قوانین حکومت هندوستان با نیت و هدف من سازگار نبود. حتی اگر نخواهیم مسائل اقتصادی را در نظر بگیریم باز هم یک امریکایی نمی‌تواند به علت مشکلات آب و هوا و ویزا در هند و نپال زندگی کند. بنابراین در زمستان، امریکایی‌هایی چون من کوه‌ها را ترک کرده و از مرزها

می‌گذشتند و با هر وسیلهٔ ممکن ویزا و پاسپورت‌های جدیدی می‌گرفتند. حتی گاهی اوقات تغییر هویت می‌دادند.

استاد من لاما یشه، در زمستان ۷۲-۱۹۷۱ برای زیارت به بودگایا (Bodh Gaya) سفر کرد. بودگایا روستایی در صحرای هند جنوبی است، در آنجا بودا در حالی که زیر درخت بودی (Bodhi) مراقبه می‌کرد به اشراق رسید. من هم با اتوبوس و قطار و گاری به دنبالش رفتم. بسیار خوش‌شانس بودم که توانستم در چند مراقبهٔ سکوت وی‌پاسانا (Vipassana) که ده روز طول می‌کشید و با رهبری اس. ان. گوئن‌کا (S. N. Goenka) و ای. مونیندرا (A. Munindra) در صومعهٔ برمه‌ای‌ها و مرکز مراقبه انجام می‌شد، شرکت کنم.

در این روزها فرصتی داشتیم تا مراقبه را آموزش ببینیم. ما اصلاً فکر نمی‌کردیم پلی که دارما با کمک آن می‌توانست از شرق به غرب برسد، در مقابل چشمان، ساخته شده باشد. من بسیاری از غربیان را آنجا دیدم که امروزه در سراسر دنیا به آموزش دارما مشغولند. بسیاری از آنها بهترین دوستان و همکارانم باقی‌ماندند، مردان و زنانی مثل جوزف گلداشتاین (Joseph Goldstein)، شارون سالزبرگ (Sharon Salzberg)، دن گلمن (Dan Goleman)، کریستوفر تیتموس (Christopher Titmuss)، فرد فون آلمن (Fred Von Allemen)، تسالتریم آلیون (Tsultrim Allione)، کریستینا فلدمن (Christina Feldman)، استفان بچلر (Stephen Batchelor) و رام داس (Ram Dass).

در مارس ۱۹۷۲ برای آموزش بیشتر نزد لاما یشه، به نپال بازگشتم اما پس‌اندازم تمام شده بود. من توانستم برای یک یا دو ماه بدون استفاده از وسایل داخل کوله‌پشتی‌ام، امرار معاش کنم. کاپشن جین‌ام را درآوردم و در بازار خیابان فریک (Freak) در کاتماندو به فردی که دوست داشت مثل امریکایی‌ها باشد فروختم. در اواخر تابستان فهمیدم که باید به خانه برگردم

چون مجبور بودم در یک مراسم عروسی خانوادگی شرکت کنم ولی پولم بکلی تمام شده بود.

قبل از اینکه نپال را ترک کنم چون مسیرم از نزدیکی دارما سالا می‌گذشت، لاما پشه از من خواست که صدها چوب صمغ خوشبو برای دالایی‌لاما هدیه ببرم. در سراسر راه، این چوب‌های پیچیده در یک پلاستیک مشکی را به همراه یک نامهٔ معارفه با خود حمل می‌کردم. در کوپهٔ قطار شبانهٔ درجه سه که از هندوستان می‌گذشت، خوابم برد و وقتی ۷ ساعت بعد بیدار شدم متوجه شدم که واگن قطار جدا شده و من اشتباهاً به شهر دیگری وارد شده بودم. تعدادی از مردم آن شهر به بستهٔ چوب‌هایم اشاره می‌کردند و زیرلب می‌گفتند که باید جاسوس سیا باشم و اینها هم مواد منفجره و آنتن رادیویی است. چقدر ظن و گمان‌ها با هم متفاوت هستند. وقتی از قطار جاماندم خودم را بالای رودخانهٔ گنگ در هاریدوار (Haridwar) همراه مردان مقدس هندو که مشغول برگذاری جشن بزرگ هندو بودند، یافتم.

بالاخره دو روز بعد به آنجا رسیدم و دالایی‌لاما را ملاقات کردم. وی به گرمی دستم را فشرد و در ویلای ساده‌اش روی نیمکتی نشاند و با من صحبت کرد. حضرت اقدس ـ آن طوری که او را خطاب می‌کردند ـ آنقدر مرا تحت تأثیر قرار داده بود که فکر می‌کردم او مهربان‌ترین و خاضع‌ترین فردی است که تاکنون دیده‌ام. البته همه این احساس را داشتند. او بسیار علاقه‌مند بود راجع به یهودیت چیزهایی بداند چون حالا که تبتی‌ها از خانه رانده شده بودند می‌توانستند از تجربیات یهودی‌ها در مورد بقا در تبعید استفاده کنند. یهودی‌ها توانسته بودند بدون اینکه کشور یا سرزمینی داشته باشند، سنت‌های مذهبی و فرهنگی‌شان را حفظ کنند. همین موضوع عمیقاً وی را تحت تأثیر قرار داده بود.

دالایی‌لاما به کسانی که تازه به آیین بودایی گرویده بودند، بسیار علاقه داشت. وی فکر می‌کرد که امریکایی‌ها و دیگر غربی‌ها نقاط مثبتی برای آیین

بودایی به شمار می‌روند چون اینان مردمانی هستند که تا چیزی برایشان ثابت نشود آن را نمی‌پذیرند. وی به من یادآوری می‌کرد که بر طبق گفته‌های بودا نباید از هر چیزی کورکورانه پیروی کرد. زیرا آیین بودا بر یک عقیده بنیان نیافته بلکه بیشتر برپایه تجربیات منطقی است. اگر مثل یک دانشمند، تجربهٔ بودا را بارها بیازمایید نتیجه بهتری عایدتان می‌شود یعنی به اشراق می‌رسید.

حضرت اقدس به دلیل مصیبت وارده بر تبتی‌ها و نقش سیاسی و رهبری حکومت در تبعید، کمتر فرصت مطالعه و انجام مراقبه داشت بنابراین برای شاگردان جدیدی که بیشتر وقتشان را صرف عبادت می‌کردند، احترام ویژه‌ای قائل بود. هنگامی که آنجا را ترک کردم خود را انسانی پرتحرک و پرانرژی دیدم. دالایی‌لاما از پسر بچه یهودی‌الاصل اهل لانگ‌آیلند انسانی ساخت که می‌توانست یک بودایی باشد و مانند هر بودایی دیگری به اشراق برسد. ملاقات ایشان به من کمک کرد تا مجدداً به نپال و صومعهٔ نوک تپه که متعلق به استادم بود برگردم و نزد ایشان به مطالعاتم با روش صحیح آیین بودایی و سنتی آن سرزمین عمق و وسعت بیشتری ببخشم.

به محض اینکه به ایالات متحد بازگشتم با لامای تبتی دیگری به نام چوگیام ترونگپا (Chogyam Trungpa) رینپوشه که لامایی عالی‌رتبه، زیرک و دارای شخصیتی پیچیده بود، آشنا شدم وی تازه به کار آموزش در این کشور مشغول شده بود. توسط ترونگپا رینپوشه گروه زیادی از مردم در خارج از تبت به آیین بودایی گرویده بودند. با اینکه سن و سال کمی داشت ولی ترویج مذهبی‌اش منحصر به فرد بود. وی از نپال و هندوستان به جزایر انگلستان سفر کرد و با یک بورس تحصیلی در آکسفورد ثبت‌نام نمود. بعد از پایان تحصیلات، وی اولین صومعهٔ بودایی غرب را در اسکاتلند افتتاح کرد. در نهایت تصمیم گرفت به پیشگویی پدما سامباوا که امریکای شمالی مهد پرورش آیین بودایی و فعالیت‌های اشراقی وی خواهد بود، عمل کند.

در اواخر پاییز ۱۹۷۲ برای شنیدن سخنان رینپوشه در مورد «خرد

دیوانه‌وار، به سمیناری در شهر جکسون هول (Jackson Hole) به کلورادو (Colorado) و بعد از آن به وایومینگ (Wyoming) سفر کردم. برخلاف بیشتر لاماهایی که ملاقات کرده بودیم ترونگپا یک راهب نبود و در گذشتهٔ نه چندان دور، حدود چندین سال قبل، بعد از حادثهٔ اتومبیلی که در اسکاتلند برای او رخ داده بود، به آیین بودایی گرویده بود. واقعیت این بود که او همسر انگلیسی و خانواده‌ای نوپا داشت. و معتقد بود که هر چیزی به‌نوعی می‌تواند عبادت باشد و نباید تنها روی قلهٔ کوه‌ها نشست و فقط مراقبه کرد. او به خوبی می‌دانست که چگونه از این اعتقاداتش لذت ببرد و گه‌گاهی هم زیاده‌روی می‌کرد و با این طرز تفکر، پیروان آیین بودا در بولدر (Boulder) سرگرمی‌های بیشتری داشتند اگر چه این امر زیاد طول نکشید و بدین‌ترتیب لاابالی‌گری تحت پوشش این مذهب رواج یافت.

چوگیام ترونگپا جزء اولین پیشگامان آیین بودایی در غرب بود. اگر چه بسیاری او را به دلیل رفتار نامعقول و مصرف بیش از حد مشروبات الکلی مورد نکوهش قرار می‌دادند ولی هیچکس نمی‌توانست زیرکی و استعداد و موفقیت‌های بزرگش را انکار کند. او اولین مؤسس دانشگاه بودایی به نام ناروپا (Naropa) در بولدر بود. وی هزاران شاگرد را تعلیم داد و مطالب بسیاری نوشت و در حدود یک دوجین کتاب قبل از مرگش در سن ۴۸ سالگی به چاپ رساند. ترونگپا استادی بود روحانی با سبک جدید که مانند غربی‌ها لباس می‌پوشید و کراوات می‌زد. رفتارهای او نامعقول، سنت‌شکنانه، تحریک کننده، طعنه‌آمیز، هنرمندانه ولی فاضلانه بود، و در عین حال به صورتی سنتی آموزش و تعلیم می‌داد.

در تابستان ۱۹۷۴، تصمیم گرفتم به نپال بازگردم. برای حل مشکل مادی مجبور به فروش مایملکم از جمله ماشین تحریر، گیتار، اتومبیل مرکوری نارنجی رنگ مدل ۱۹۶۸ و جاروبرقی شدم. امروزه کمی عجیب به نظر می‌رسد که این پول برای اقامت در هندوستان برای مدت مدیدی کافی باشد.

یکی از لطیفه‌های پرسش‌گونهٔ بودایی می‌گوید:
«آیا راجع به جاروبرقی بودایی چیزی شنیده‌اید؟»
«بدون هیچ اتصالی کار می‌کند».

من جوان و مشتاق بودم و هیچ نگرانی و وابستگی به دنیا نداشتم. فقط می‌خواستم نزد لاما یشه به کاتماندو برگردم و بیشتر آموزش ببینم اما درست در همان زمان شنیدم که یک لامای تبتی و مورد احترام مردم به نام کالو (Kalu) رینپوشه در ۱۹۷۷ به ایالات متحد آمده و با وجود اینکه انگلیسی نمی‌داند علاقه دارد به غربی‌ها آموزش دهد.

صومعهٔ سونادا

هر روز وقتی قبل از سپیده‌دم بیدار می‌شدم در این گوشهٔ
عزلت کوهستان
از لبهای گمشدهٔ بودا می‌شنیدم که
«خودت را به نور مبدل‌ساز»
کوههای جواهرنشان کان‌چن‌جونگا (Kan Chenjunga)
با پنج قله
برفراز افق دارجلینگ (Darjeeling) قرار داشتند
در همان حین برای چای آتش روشن می‌کردم و برای
عبادت صبحگاهی آماده می‌شدم

یادداشتهای روزانه ۱۹۷۴

کالو رینپوشه مردی افسانه‌ای بود. در ۱۹۵۹ بعد از ترک تبت به همراه عده‌ای لاما به شهر سوتادا نزدیک ایستگاه قدیمی انگلیسی دارجلینگ رسید و در

صومعه‌ای مخروبه و قدیمی که کاملاً مشرف به خط راه‌آهن بود، اسکان یافت. چون کالو رینپوشه و دیگر لاماهای صومعه‌اش مجبور بودند در هیمالیا بمانند از شهرت کمتری برخوردار بودند. قله‌های پوشیده از برف کانچن‌جونگا، سومین کوه بلند دنیا، چشم‌انداز خیره‌کننده‌ای داشتند اما صومعه برق، تلفن و حتی آب گرم نداشت و فقط می‌شد با جیپ آن هم از راه یک‌طرفه صعب‌العبور یا قطار کهنه و قدیمی به این محل تردد نمود.این قطار کهنه که انگلیسی‌ها آن را نگه داشته بودند، مانند اسباب‌بازی ۱۰ مایل در ساعت حرکت می‌کرد و در حالی که از میان کشت‌زارهای چای روی شیب کوه می‌گذشت به پایین تپه‌های هیمالیا می‌رسید. برای پیاده شدن احتیاجی به توقف قطار نبود و به راحتی از آن پایین می‌پریدیم.

ما پیروان خارجی داوما که از پلیس دارجلینگ مجوز مخصوص اقامت در آن منطقهٔ مرزی محدود را که نزدیک چین، سیک، نپال و بوتان بود نداشتیم غالباً از قطار استفاده می‌کردیم. باید ویزایمان ممهور به اجازهٔ پلیس محلی می‌شد چون آنها از اینکه ما جاسوس یا عضو شبکه‌های مخفی زیرزمینی باشیم به شدت هراس داشتند. در عین حال سفر با قطار ما را از چشم‌های تیزبین مأموران پنهان نگه می‌داشت. با این تفاصیل بادهای موسمی فصلی و باران باعث ریزش کوه‌ها و بسته شدن جاده‌های منتهی به آنها و جدا شدن ریل از سطح زمین می‌شدند.

کالو رینپوشه مرتاضی پیر، لاغر و از اهالی هیمالیا بود. زمانی که ۲۵ سال بیش نداشت بعد از انجام یک دوره اعمال سه ساله به همراه استادش در صومعهٔ پال‌پونگ (PalPung) در استان شرقی تبت یعنی خام، یک مرحله مناسک تنهایی را در کوه‌های تبت و غارهای غیر مسکونی در انزوای کامل گذراند. برای انجام این اعمال حدود ۱۲ سال تنها زندگی کرد. وی قادر بود به این نحو، زندگی را ادامه دهد اما استاد بزرگش تای سی‌تو (Tai Situ) رینپوشه در نامه‌ای برایش نوشت وقت آن رسیده که برای تعلیم به صومعهٔ

پال‌یونگ مراجعت نماید.

زمانی که کالو رینپوشه را ملاقات کردم، جبین و چروک‌های چهره‌اش مانند نقشهٔ یک جاده بود و فردی جاودانه و ابدی به نظر می‌رسید. استاد دیگرم که کالو رینپوشه را از هنگامی که جوان‌تر بود می‌شناخت، می‌گفت که او همیشه به همین شکل بوده است. آیا لامای پیر، هیچ‌گاه جوان نبوده است؟ صورت کالو رینپوشه مملو از عطوفت و قلبش آکنده از عشق بود و هنگام راه رفتن برای کوچکترین حشرات و حیوانات احترام قائل بود. همیشه راهب‌ها و راهبه‌هایی که زیر نظر وی آموزش دیده بودند، در اطرافش حلقه می‌زدند.

زمانی که کالو رینپوشه برای دومین بار، در اواخر ۱۹۷۶ به ایالات متحد آمد، من یکی از رانندگان و میزبانان وی بودم. فکر می‌کردیم برای او جالب باشد در حالی که در بوستن (Boston) تدریس می‌کند از لنگرگاه این شهر که یک مکان تاریخی مربوط به کشف امریکاست بازدید کند. نزدیک بندر، آکواریومی که شامل یک مخزن سه طبقهٔ بزرگ پر از ماهی و لاک‌پشت و دیگر آبزیان بود، وجود داشت. لاما کالو برای اینکه نظر ماهیان را به‌سوی خود جلب کند، بیشتر بعدازظهر وقتش را صرف ضربه زدن با نوک انگشتانش به آکواریوم می‌کرد. و چشمان یک یک ماهی‌ها را از نظر می‌گذراند و سترهٔ شفقت عظیم را می‌خواند (Om Mani Pedmé Hung) (ای جواهر میان نیلوفر) و برای هر ماهی دعا می‌کرد که مراحل باززایی متعالی‌تری را طی کند. این نگرش دیگری از آزادی برای لنگرگاه هاربور (Harbor) بوستن بود.

هر روز صبح در دارجلینگ، کالو رینپوشه به جعبه‌ای پر از شن دعا می‌خواند و می‌دمید و آن را در دامنه کوه پخش می‌کرد و زیر لب می‌گفت: «باشد تا هر موجود زنده‌ای که حتی با یکی از این دانه‌های شن برخورد نماید، از موهبت الهی برخوردار گردد، مورد حمایت واقع شود و به اشراق برسد.» البته این امر در میان لاماهای تبتی غیرعادی به نظر نمی‌آمد. بهترین دوست کالو، استاد دوگنی بود به نام چاترال (Chatra) رینپوشه. هر ماه

هنگامی که ماه کامل و نو می‌شد، چاترال رینپوشه از صومعه قوم (Ghoom) به دارجلینگ یا بازار سی‌لی‌گوری (Siliguri) که محل فروش ماهی‌های زنده بود می‌رفت و تا آنجا که می‌توانست، ماهی زنده می‌خرید و با تعدادی از راهب‌ها، بر آنها دعا می‌خواند بعد ماهی‌ها را در سطل‌هایی حمل کرده و در دریاچه و رودخانه‌های محلی آزاد می‌کرد. البته اهالی تبت، معتقدند که حیوانات هم مانند انسان‌ها دارای احساسات هستند و درگیر دورهٔ زندگی‌های متفاوتند. آنها هم دارای طبیعت بودایی هستند و می‌توانند به اشراق برسند، به همین دلیل بودا سفارش می‌کرد که به هیچ موجود زنده‌ای نباید آزار رساند و لازم است برای تمام مظاهر زندگی احترام بی‌قید و شرط قائل شد.

برای اولین بار در دارجلینگ بود که با اولین لامای مبتدی که جوانی به تناسخ رسیده بود، روبرو شدم. لامای ده‌ساله‌ای به نام دروکچن (Drukchen) رینپوشه رهبری یک گروه بزرگ را برعهده داشت. آنها می‌خواستند که وی در آینده معلم کامل و تمام عیاری شود بنابراین گوروی بزرگ به نام توک‌سی (Thuksay) رینپوشه از من درخواست کرد که به عنوان معلم خصوصی به او انگلیسی بیاموزم. این بچه و خانواده‌اش مرا کاملاً با زندگی و بینش اهالی تبت آشنا کردند. مثلاً یک روز تولکوی (Tulku) جوان به من رو کرد و گفت: «می‌دانی همینطور که بزرگ می‌شوم، خاطرات زندگی‌های گذشته‌ام را فراموش می‌کنم و ذهن بیدارم با حوادث زندگی تیره و تار می‌شود.» تا آن وقت راجع به تجدید حیات چیز زیادی نمی‌دانستم اما بعد از آن امکان وجود آن را عمیقاً حس کردم. فکر نمی‌کردم تنها شاگردم در مورد تجربیات و خاطراتش دروغ بگوید. هیچ دلیلی برای دروغگویی وجود نداشت.

دارجلینگ برای من، سرزمین جادویی و قلمرو بودایی بود که بهترین نمونه‌های آموزش بودایی، لاماهای زنده و مرشدان اصیل در صومعه‌هایش

میان کوه‌ها و مزارع چای زندگی می‌کردند. بعد از سال‌های طلایی دهۀ هفتاد، چند بار به آنجا سفر کردم. من بسیار خوش‌شانس بودم که توانستم در آخرین روزهای زندگی کالو رینپوشه و هنگام مرگ وی یعنی در سال ۱۹۸۹ و وقتی که تولکوی تناسخ یافته‌اش جانشین وی گردید یعنی چهار سال بعد، در صومعۀ سوئادا باشم. هنوز هم تعدادی از اساتید بزرگوارم و خواهران و برادران دارما درآن‌مکان مقدس معنوی که روبه‌ویرانی است، زندگی می‌کنند.

کالو رینپوشه یکی از اصلی‌ترین گوروهایی بود که من از اوایل دهۀ ۱۹۷۰ به مدت پنج سال در صومعه‌اش زندگی می‌کردم. یک‌بار از یک استاد گرامی به نام تولکو پما (Pema) در دارجلینگ سؤال کردم که اگر شما هم شبیه ما تحت آموزش و هدایت افراد فاضل متعددی قرار می‌گرفتید چگونه گورو و معلم اصلی و اولی‌تان را تشخیص می‌دادید؟ وی به من پاسخ داد که گوروی اصلی تو کسی است که احترام فوق‌العاده‌ای برایش قائلی. وقتی جوانی کم سن و سال بودم، کالو رینپوشه به من چیزهای فراوانی آموخت و من بخاطر خرد، عشق و شکیبایی‌اش به او مدیونم. حس می‌کنم همیشه با من است و در رؤیاهایم اغلب او را می‌بینم.

یک ماه بعد از اینکه کالو رینپوشه را دیدم از من پرسید که چه نوع مراقبه‌ای انجام می‌دهم و من پاسخ دادم که به تَنَفّس‌هایم دقت و در تنفسم تمرکز می‌کنم. او پرسید «چی؟» «خوب زمانی که نفستان قطع شد چه می‌کنید؟» تازه فهمیدم که با چه کسی روبه‌رو شده‌ام. کالو رینپوشه، فردی بود که متعالی زندگی می‌کرد، نفس می‌کشید و از خود دارما ساطع می‌کرد. این معنای «لاما»ست. معنای تحت‌اللفظی تبتی آن یعنی سنگین و وزین: لاما معلمی است که دارمای وزین را مجسم می‌سازد و کالو رینپوشه حقیقتاً یک وزنۀ روحانی بود.

در تبت اینگونه مرسوم بود که بیشتر آموزش‌های کالو رینپوشه به طور شفاهی با مناسک باطنی، ترانه‌های خودجوش مرتبط با اشراق، و حکایات

زیبای آموزشی انتقال می‌یابد. راهب‌ها و لاماها اکثر متون و دعاهای مقدس را که سینه به سینه به آنها رسیده بود حفظ کرده و اغلب به شکل داستان و حکایت به دیگران آموزش می‌دادند. به منظور انتقال کامل سنت‌های بودایی، هنوز هم لاماهای تبتی باید متون مقدس و آموزش‌ها را از یک لامای واجد شرایط که در گروه معلمان شفاهی قرار دارد بیاموزند؛ این روش یونگ (Ihung) یا اقتدار شفاهی نامیده می‌شود. ممکن است بسیار عجیب به نظر برسد که بگویم بعضی از لاماها دارای چنان حافظهٔ قوی‌ای هستند که می‌توانند قوانین بودا و بیشتر از یک صد دفتر از سرودهای مذهبی را از حفظ بخوانند.

بیشتر راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌ها در تبت به صورت شفاهی و قدم به قدم تدریس می‌شود و به بیان ساده از استاد به شاگرد منتقل می‌شود. این مبانی دینی که در عمق جانشان نگهداری شده از نسلی به نسل دیگر رسیده و سلسله‌ای از تعالیم مقدس «درگورشی» را به وجود آورده است. شالوده و خلاصهٔ تمام دستورالعمل‌های قرنها خردورزی، آموزش‌های محرمانهٔ تبتی نامیده می‌شوند و بدان معناست که زنجیره‌ای ناگسستنی از آموزش‌ها و شعله‌های درخشان حقیقت و فهم، به طور خصوصی و پشت در پشت از زمان بودا تا به امروز رسیده است. مردم تبت معتقدند که مرشد شما از بودا مهمتر است به دلیل اینکه شما هرگز نمی‌توانید بودا را مشاهده و لمس کنید ولی گوروی شما تجسّم عینی اشراق است. آنها ایمان دارند که مبلّغ مذهبی از پدر و مادرشان هم مهمتر است زیرا والدینتان ممکن است در یک دورهٔ زندگی شما را تربیت کنند اما معلمتان در تمام دوره‌های زندگی همراهتان بوده و شما را به کامل‌ترین راه هدایت می‌کند. تبتی‌ها به معلمین‌شان به اندازهٔ بودا احترام می‌گذارند و از آنها قدردانی می‌کنند چون می‌خواهند الهام بیشتری پیدا کنند و خواهان زهد و رحمت الهی و پیشرفت معنوی هستند.

در صومعهٔ کالو رینپوشه لامای دیگری را ملاقات کردم که همیشه حس می‌کردم با من است. او شانزدهمین گیالوا کارماپا (Gyalwa Karmapa) و

رئیس مدرسهٔ بزرگ مراقبهٔ کاگیو (Kagyu) بود و در پاییز ۱۹۷۴ برای تعلیم یک سری اعمال مقدماتی به صومعهٔ سونادا آمده بود. کارماپاها متعلق به سلسلهٔ پرجمعیت و سنتی تولکوها در تبت هستند که قدمتشان به ۸۰۰ سال پیش بازمی‌گردد. شانزدهمین کارماپا به عنوان بودای زنده و بزرگترین لامای عصر خویش به نظر می‌رسید هم چنین او جزء اولین لاماهایی بود که به اهداف با اهمیت حکومت چین پی برد و در سال ۱۹۵۹ از تبت به سیکیم برای ساخت یک صومعه مسافرت کرد.

در طول مراسم مذهبی خاص، کارماپا اغلب تاجی سیاه و مرصع بر سر می‌گذاشت که هدیهٔ امپراتوری چین برای پنجمین کارماپا در سده‌های قبل بود. کارماپا مراسم تاجگذاری را به منظور فعال کردن عامل درونی اشراق در مردم اجرا می‌کرد. روایت شده که هر شخصی این تاج را می‌دید اگر در آن زمان به اشراق اطمینان نداشت بعدها به آن دست می‌یافت.

در آیین بودای تبتی مراسمی که در آن قدرت معنوی از استاد به شاگرد انتقال می‌یابد به رازآموزی و تشرف معروف است. این یک انتقال سلسله‌وار است که در آن معلم به شاگرد قدرت انجام برخی مراقبه‌های درونی را می‌دهد. وقتی کارماپا در مرحلهٔ تشرف این قدرت معنوی را به شاگردانش می‌داد، حوادث خارق‌العاده‌ای اتفاق می‌افتاد چون ایشان از نظر معنوی و روحی فوق‌العاده کامل بودند. شاگردانش از جمله من، در محضر ایشان به تمریناتی از قبیل بصیرت، رؤیاهای معنوی در مورد بودا و خدایان، ساطع کردن انرژی، بازکردن چاکرای قلب و تجربیات ساتوری (Satori) (بیداری) می‌پرداختیم. او نه تنها از نظر معنوی و روحی در سطح بالایی قرار داشت بلکه فردی قدرتمند، شفیق، دوست‌داشتنی، سرزنده، شاد و خبگو بود و لطایف زیادی می‌دانست.

او از اینکه من یک یهودی بودایی بودم خنده‌اش می‌گرفت و گاهی اوقات با تبسم گوشم را می‌پیچاند و می‌گفت «یهودی، یهودی ... خیلی خوب است»

«خیلی خوب است» جزء معدود کلمات انگلیسی بود که می‌دانست. روزی تعداد زیادی غربی به صومعه و اتاقش رفتند. وقتی در پیشگاه وی خم می‌شدند او دستی به سرشان می‌کشید و برایشان دعا می‌خواند و می‌گفت «خیلی خوب است». اتفاقاً خاندرولا (Khandro-la) همسر زیرک جامیانگ خینتسه (Jamyang Khyentse) رینپوشه در میان بازدیدکنندگان بود و وقتی مهارت‌های زبانی وی را دید گفت «اوه شما با آنها با زبان خودشان صحبت می‌کنید. واقعاً یک عالم مطلق هستید.» در حقیقت او با این سخنان، استاد کارماپای برجسته، این عالم فرزانه را مسخره کرد.

وقتی در صومعهٔ کارماپا در سیکیم ماندم، متوجه شدم که چراغ اتاقش شب‌ها به مدت طولانی روشن است. خدمتگزارانش عقیده داشتند که چون ذهنش با تاریکی غفلت و نادانی تیره نشده، در شبانه‌روز بیشتر از دو یا سه ساعت نمی‌خوابد. او را می‌دیدم که با نورانیتی خاص در ساعت سه یا چهار صبح با لباس غیررسمی‌اش، در حیاط قدم می‌زد، در حالی که مالا (Mala) در دستش بود و مانتره‌ها را می‌خواند. من نیز گاه‌گاهی به دنبالش می‌رفتم. کارماپا همیشه نسبت به من مهربان بود.

در یکی از دیدارهایم با کارماپا بدون اینکه در مورد صحیح بودن یا نبودن پرسشم فکر کنم از او پرسیدم وقتی مردم می‌گویند شما بودای زنده هستید منظور چیست؟ مترجمش آنچنان آشفته شد که به سختی سؤالم را تکرار کرد. کارماپا چشم‌های من و خودش را بست و گفت «بدین معناست که من کاملاً شما را شناخته‌ام.»

کارماپا شدیداً به گسترش دارما در غرب علاقه داشت. او هنگام آخرین بیماری‌اش در امریکا بود و ما در صومعه‌ای که برایش در وود استاک (Wood Stock) نیویورک ساخته بردیم، از او مراقبت می‌کردیم. بالاخره در سال ۱۹۸۱ کارماپا در بیمارستانی نزدیک شیکاگو درگذشت. بسیاری از شاگردان آسیایی‌اش مصّر بودند که او به سیکیم و صومعهٔ اصلی‌اش در تبعید بازگردد

ولی کارماپا مردن درامریکا را ترجیح‌داد. مکتب و آموزش‌هایش به‌رشد دارما در غرب کمک کرد و این قسمتی از یک انتقال شگرف و موهبتی عظیم بود.

من بسیار سعادتمند بودم چون اساتید خردمند و خیرخواهی داشتم که سخاوتمندانه میراث معنوی‌شان را با ما تقسیم می‌کردند. لاماهای تبتی مثل وِنِرِبل کالو (Venerable Kalu) رینپوشه، دیلگو خیتسه رینپوشه، دجام رینپوشه، کانگیور رینپوشه، تولکو یورگین (Tulku Urgyen) رینپوشه سخاوتمندانه دارما را به من آموختند. آنها به من یاد دادند که در مسیر اشراق راه به روی همه باز است. در حقیقت اصلی‌ترین موضوعی که یاد گرفتم این است که دارما منتظر کسی است که می‌خواهد در مسیر بیداری گام بردارد. ما فقط مجبوریم دارماهای مناسب حالمان را بیابیم.

اهمیتی ندارد که شما زن یا مرد، شرقی یا غربی، پیر یا جوان باشید، دارما درهای بی‌شمار و سهل‌الوصولی دارد. ریک فیلدز (Rick Fields) اولین مورخ امریکایی آیین بودا شعری با عنوان «سترۀ ایزد بانو و بودا» دارد. در آنجا می‌نویسد:

آه عین تنفس باش

هی، لبخند بزن،

و آرام باش

و این را بخاطر بسپار، نمی‌توانی فرصت را از دست بدهی

حقیقت وجودی و دروازۀ دارمای خود را بیابید

اگر در جستجوی بینش و راهنمایی معنوی هستید، احتیاجی نیست که عضو رسمی آیین بودایی باشید. گوروی هندی‌ام، نیم کارولی بابا (Neem Karoli Baba) همیشه به ما گوشزد می‌کرد از هر کسی چیزی بیاموزیم چون هیچ کس بیرون بازار حقیقت نیست. «همه یکی هستند» اصل

مورد علاقهٔ وی بود. او مرا تشویق می‌کرد که در خدمت تمام خردمندان و سالکان و مقدسین با هر اعتقاد مذهبی باشم و نزد آنها کارآموزی کنم. چون روح زنده حایز اهمیت است نه برگی از قانون.

کالو رینپوشه یکبار به‌من گفت عقیده ندارد سالکی که مسیحی است یا هر اعتقاد مذهبی دیگری دارد به منظور تمرین دارما مجبور است پیرو آیین بودایی شود. حقیقت به هر کسی که آن را گرامی دارد، به آن عشق بورزد، با آن زندگی کند، و به آن مفید باشد تعلق دارد.

تقریباً ۲۵۰۰ سال پیش بودا، همسر و پسر کوچک و خانه و خانواده و ثروت فوق‌العاده‌ای را که داشت و زندگی پرعیش و نوشش را ترک کرد. زمانی که ردای اخرایی، وصله‌دار و درویشی‌اش را به تن کرد و زندگی زاهدانه و راهبانه را درپیش گرفت از بسیاری چیزهایی که می‌توانست مانند تمام شاهزاده‌ها داشته باشد ـ رقاصه‌ها و غذاهای خوشمزه در بشقاب‌های طلایی و ... ـ چشم‌پوشی کرد. در جوانی شاهزاده سیدارتا گوتاما (Siddhartha Gautama) نام گرفته بود و وقتی به بلوغ رسید، شاکیامونی (Shakyamuni) حکیم خاندان شاکیا (Shakya) یا سرور بودا، مرد مقدس، خوانده می‌شد.

قبل از تولد بودا، غیبگویی به پدرش یعنی شاهی که رئیس خاندان شاکیا بود گفته بود بچه‌ای که قرار است متولد شود یا شاهی قدرتمند و پرتوان و یا فردی کاملاً اشراق یافته می‌شود. بر اساس پیشگویی‌های وی، بودا فقط یکی از این دو راه را می‌توانست طی کند. انتخاب ساده نبود. از آنجایی که بودا در سن ۲۹ سالگی می‌خواست چیزهای بیشتری راجع به مرگ و زندگی بداند، رنج و درد را درک کند و بفهمد و هرگونه آلودگی را از بدن، ذهن و قلبش پاک نماید، زندگی یک راهب سرگردان را در پیش گرفت. در نهایت وی در طلب حقیقت و آزادی و آرامش درونی بود.

بودا در پی حقیقت از بسیاری چیزها چشم‌پوشی کرد. بنابراین

تصمیم‌گیری، برایش کار سخت و دشواری نبود اگر چه ممکن است امروزه برای بسیاری از زنان و مردانی که می‌خواهند این راه را شروع کنند مشکل به نظر آید. مثلاً یک خانوادهٔ معمولی و جوان به بچه‌ای همسن و سال بودا اجازه نمی‌دهد که خانه را در پی معنویات ترک کند و برخلاف بودا عدهٔ کمی اعتقاد دارند که بدین وسیله تمام نیازهای مادی و دنیوی بچه‌شان برآورده می‌شود. در آیین بودای سنتی گام برداشتن در طریقت مستلزم ترک کامل دنیاست. وقتی اسمی از مرتاض‌ها یا راهب‌ها برده می‌شود فوراً فردی را تصور می‌کنیم که کاسهٔ صدقه‌ای در دست داشته و در کوره‌راه‌های هیمالیا قدم می‌زند و مراقبه می‌کند اما آیا امروزه کسی را در امریکا یا اروپا دیده‌اید که چنین کارهایی انجام دهد؟

جک کورنفیلد (Jack Kornfield) استاد روحانی و نویسنده‌ای که در نیمهٔ دههٔ ۱۹۷۰ از تایلند بازگشته بود به عنوان راهب در شهر نیویورک برای هر وعده غذا گدایی می‌کرد. وی این عمل را در تایلند به عنوان اعمال روزانه آموزش دیده بود و انجام می‌داد. جک که دکترای روان‌شناسی داشت از نظر روحی فردی آگاه و مصمم و مقید بود. سفارت آمریکا در تایلند او را اخراج کرد و بدین‌وسیله بانی خیر گردید چون او تصمیم به بازگشت گرفت و زندگی‌اش را با آموزش دارما ادامه داد. جک سخنگوی با نفوذ آیین بودایی، استاد فوق‌العاده مشهور مراقبه و همسر و پدر خوبی شده است. وی نمونهٔ بارزی از فردی پرورش یافته و یک بودایی مدرن است که در این دنیا کار می‌کند اما به آن وابسته نیست.

حقیقتاً چه عاملی باعث ایجاد تغییر در ما می‌شود؟

سؤال بالا یکی از اساسی‌ترین سؤال‌های عصر حاضر است. معمولاً یافتن سؤال‌هایی عمیق و واقعی از پاسخ مهم‌تر یا لااقل با آن برابر هستند. من

حقیقتاً به سنت‌های اصیل و خرد ناشی از تجربیات باستان معتقد هستم. افرادی هستند که در این مسیر مقدس گام برداشته‌اند اما این تنها راه نیست. باشو (Basho) سرایندهٔ هایکو[۳] گفت «من درپی ردپای مردان کهن نیستم، در جستجوی آن چیزی هستم که جستجو کرده‌اند» هر یک از ما باید راهمان را با توجه به سرعت و جایگاهمان بیابیم.

دارما از آن جهت شاداب است که با هر روش و شکلی قابل تطبیق است. درواقع این حقیقت در آسیا درک شده است بنابراین تعداد بی‌شماری مکاتب بودایی وجود دارندکه با تعهدات ودرگیری‌های شخصی شما و نسبت به‌اینکه یک راهب، راهبه، استاد یا فرد عادی هستید، متناسب هستند. سه مکتبی که در غرب با آن آشنا هستیم عبارتند از آیین ذن بودیسم (Zen Budhism)، آیین تراوادین بودا (Theravadin) (که گاهی اوقات وی‌پاسانا نامیده می‌شود) و آیین بودایی تبتی. امروزه اینها سه سنت بزرگ نامیده می‌شوند.

تعالیم من به عنوان یک لامای تبتی متعلق به سلسلهٔ ریمه (Rimé) است که آموزش‌های غیرفرقه‌ای تبتی نامیده می‌شود. بیشتر اساتید بودایی در غرب متعلق به این سلسله بودند. اساتید خود من به نام‌های (نینگما (Nyingma)، شاکیا (Sakya)، کاگیو (Kagyu) و جلوگ (Gelug) متعلق به مکاتب مختلف بودایی بودند بنابراین در زندگی من و درک موفق دارمای معاصر شیوه‌ای غیرفرقه‌ای وجود دارد. من به گوروهای اصلی‌ام نینگما و کاگیو بسیار دلبسته بودم. دوگن مهم‌ترین میراث معنوی من است که اغلب تمرین کامل یا آموزش‌های مخفیانهٔ تبتی نامیده می‌شود. بعضی اساتید، دوگن را رازِ خود نامیده‌اند یعنی حقیقت ممکن است پنهان باشد اما همیشه در دسترس کسانی است که در طلبش هستند. دوگن راجع به حقیقت دارما گفته است:

---

۳) شعر بی‌قافیه و سه سطری ژاپنی. ـ م.

آنقدر به مانزدیک است که آن را نمی‌بینیم
چون خوب است به نظر نمی‌رسد واقعی باشد بنابراین به
آن ایمان نداریم
آن قدر عمیق است که درکش نمی‌کنیم
بیرون ما نیست اما نمی‌توانیم دوباره آن را بدست آوریم.

دوگن

تکامل عظیم طبیعی

هر آن کس که خواهان آگاهی کامل باشد در پی رهایی کامل و اشراق است.

خداوند خرد منجوسری (manjusri)

یکی از مباحث رایج در آیین بودایی حول این محور می‌چرخد که چه مدت طول می‌کشد تا به اشراق برسید. بعضی مکاتب عقیده دارند که اشراق به تدریج و در مدت زمانی طولانی رخ می‌دهد. بر طبق عقاید مرسوم در دوگن هر کس می‌تواند در یک دوره حتی یک دهه به اشراق برسد. مسیر مستقیم دوگن اولین بار حدود ۱۴۰۰ سال پیش توسط پدما سامباوا تمرین و آموزش داده شد. البته ممکن است قدمت آن بیشتر باشد.

گاراب دورج (Garab Dorje) هندی اولین استاد دوگن بود که دو قرن قبل از تولد عیسی مسیح زندگی می‌کرد. وی در مورد دوگن می‌گوید «در پی افکار گذشته نروید و منتظر آینده هم نباشید و افکار واهی زمان حال را نیز در نظر نگیرید بلکه به درونتان توجه کنید و حقیقت وجودی‌تان را مشاهده کنید و آگاهی ذاتی ذهنتان را همانگونه که هست، فارغ از محدودیت‌های ذهنی

گذشته و حال و آینده حفظ کنید.»

دوگن تمرین آشکار آگاهی است؛ به اوضاع فرهنگی و خدایان ناشناخته بستگی ندارد. در حقیقت، غنیمت دانستن دم و آگاهی همان بودای حقیقی است مانند همان‌چیزی که لاماها به من گفتند. پیام منحصر به فرد دوگن این است که ما همه فطرتاً بودا هستیم و هر کسی می‌تواند در این زندگی به اشراق برسد. بسیاری عقیده دارند که در این دنیای رانتقـاء دوگن آموزشی برای عصر ماست.

سوگیال (Sogyal) رینپوشه استاد معاصر دوگن معتقد است که دوگن همانقدر برای زندگی معنوی پرمعناست که برای مرگ آگاهانه. وی در کتاب *تبتی مرگ و زندگی* می‌گوید:

> «هیچ کس در شجاعت و اطمینان کامل نمی‌میرد مگر اینکه به شکل حقیقی ماهیت ذهن را درک کرده باشد و این دریافت تنها آنگاه ریشه‌دار می‌گردد که با تمرین مستمر در طی سالیان متمادی ذهن را در مقابل آشفتگی‌های مرگ محکم و استوار سازد. بین تمام راه‌هایی که برای کمک به مردم می‌شناختم تا طبیعت ذهن را درک کنند تمرین دوگن که باستانی‌ترین و نشأت گرفته از محتوای خردمندانهٔ تعالیم آیین بودا و منبع آموزش‌های باردو (Bardo) به‌طور فی‌نفسه است مؤثرترین، موثق‌ترین و بیشترین ارتباط را با محیط و احتیاجات امروزی برقرار می‌کند.»

دوگن، تکامل عظیم طبیعی است که به‌قلب مسئله توجه می‌کند و از بالا به‌همه‌چیز می‌نگرد ــ دوگن دورنمایی وسیع از تمام روش‌های تمرین برای صعود از کوه‌های معنویت را در اختیارتان قرار می‌دهد. حقیقتِ ناقد شکل این دیدگاه می‌تواند به تناسب حال هرکس در هر شرایط و موقعیتی که باشد تغییر کند، راه را هموار کرده و فزونی یابد و در هرگونه تمرین معنوی وارد شود. به همین دلیل است که دوگن مناسب این دورهٔ چند فرهنگی و

کثرت‌گراست.

تجربیات زندگی به من نشان داده‌اند که باید تصویر بزرگتر را به خاطر سپرده و آن را با زمان‌ها و مکان‌های مختلف منطبق کنم. من در زندگی خصوصی‌ام مجبور بودم تضاد بین زندگی ساده و بی‌پیرایه راهبان و زندگی پرتنوع و دلپذیر امروزی را حل کنم. مردان و زنان نوین از یک طرف مشغول مطالعهٔ تفاسیر نوین سیلا (Scylla) و کاریبد (Charybdis) هستند و از طرف دیگر بین دندانپزشک و روان‌پزشک، کارمند و رئیس، مربی خصوصی و مأمور وصول مالیات گرفتار شده‌اند. انعطاف و سعهٔ‌صدر می‌تواند تا حد زیادی مؤثر و مفید واقع شود.

درست از همین‌جا طریقت را آغاز کنید

خواه ناخواه هر روز با دنیایی پرمشغله با تمام آشفتگی، بی‌نظمی، شادمانی و اتفاقاتش روبرو می‌شویم. افراد کمی می‌توانند ساعت‌های طولانی مراقبه کنند حتی تعداد غارهای پرتی که مناسب مناسک تنهایی باشد نیز محدود هستند. اغلب دالایی‌لاما می‌گوید که زمان و وقت کافی برای مراقبه و تفکر تمام وقت ندارد اما می‌تواند آرامش درونی را در همین دنیای شلوغ بیابد. چگونه می‌توانیم همان کارها را انجام دهیم و تغییر کنیم و بودای درون‌مان را بیدار نماییم؟

به نظر من امروزه اگر چه فرصت‌مان اندک است اما می‌توانیم تجربیات‌مان را با حیات معنوی همگون سازیم. این امر غله‌ای است که برای آسیاب نیاز داریم، کودی است که برای حاصلخیزی مزرعهٔ گلهای روحانی به کار می‌بریم. دین و دنیا از هم جدا نیستند. زندگی شما طریقت است و شکست‌ها و پیروزی‌ها، خشک‌شویی و دارندهٔ مغازهٔ خشک‌شویی و حتی کارت اعتباری هم جزئی از این راه هستند. هیچ فایده‌ای ندارد منتظر زمان بیشتری

برای مراقبه باشیم چون امکان دارد این زمان هیچ‌گاه پیش نیابد. گاهی اوقات اینجا در نیم کرهٔ غربی پرورش معنویات و بیداری در زمان تعطیلی و در خلال زندگی دنیوی، پیش می آید.

آنچه برای شما سالکان حائز اهمیت است این است که چگونه در زمان حال حضور پیدا کنید و این امر تمام انگیزه، هدف، آرمان، امید، آرزو و انتظاراتتان را دربرمی‌گیرد یعنی نه تنها آنچه انجام می‌دهید بلکه چگونگی انجام کار نیز حائز اهمیت است. لحظهٔ حال جایی است که عملاً لاستیک با جاده تماس پیدا می‌کند. کشش معنوی شما نسبت به این راه به استفاده از قلب و روحتان بستگی دارد.

پس حقیقتاً این دگرگونی چیست؟ آیا این تغییر به معنای تعویض لباس یا مدل آرایش مو یا پیوستن به گروهی است که امید دارند پیامشان دنیا را تغییر دهد، یا این دگرگونی تنها دریافت یک مترهٔ رازورانه و یادگیری انجام مراسم و مناسک مذهبی است که شامل چگونگی مراقبه، یوگا، خواندن دعا، نفس کشیدن، خواندن سرود مذهبی و داشتن روابط جنسی کیهانی است؟ یا رفتن به هیمالیا، اورشلیم، مکه، ماچوپیچو (Machu Picchu)، مونت کی‌لاش (Mount Kailash)، مونت شاستا (Mount Shasta) و یا ملاقات گوروهای حقیقی؟ من اینطور فکر نمی‌کنم.

یا شرط دگرگونی بنیادی و اساسی این است که چون زلزله تمام حجابهای خودفریبی و توهمات را بشکافیم و پوستهٔ نازک و ترد غفلت و نادانی را بشکنیم و صمیمانه با خود واقعی‌مان روبرو شویم؟ با خودکاوی صادقانه و با یک مراقبهٔ درون‌نگرانه بی‌وقفه و در یک دورهٔ زمانی می‌توانیم کلبه‌ای را که نفسمان ساخته ویران سازیم و وارد بنای خود اصیل و واقعی‌مان شویم. ممکن است این راه دشوار به نظر رسد ولی بسیار ساده‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید.

من مانند بسیاری از دوستان و همکلاسی‌هایم در دههٔ ۶۰ و ۷۰ با

سنت‌های آسیایی لاماها، سوامی‌ها و تمام استادانی که مبلّغ سنت‌های آسیایی بودند، مشکلات جدی داشتم. اگر چه اساتید و راهنمایان مانند آموزش‌ها جذاب هستند ولی برای گسترش تمرین‌های معنوی به روش شرقی باید بر موانع فرهنگی، روان‌شناختی و زبان‌شناختی فائق آمد.

لاماهای تبتی و ما غربیان کم و بیش می‌دانستیم که تمرین‌های معنوی باید در ارتباط با شکل زندگی و سنت‌های غربی باشد. کبیر (Kabir) شاعر هندی قرن ۱۵ گفته: «نمی‌خواهم جامه‌هایم به رنگ زعفرانی یک گروه مقدس باشد، می‌خواهم قلبم را با عشق الهی رنگ کنم.»

هیچ احتیاجی نیست که برای ایجاد تغییرات ریشه‌ای در قلب و دگرگونی درونی به سرزمین‌های دوردست سفر کرده، تجربیات مرموز و غریب بیاموزیم و یا در مترهای تخصصی ماهر شده و حالت‌های روحی‌مان را تغییر دهیم. هر چیز معنوی که کسی آرزو می‌کند یا به آن احتیاج دارد همیشه در دسترس است اما برای کسانی که چشم بصیرت دارند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: احتیاجی نیست چیزهای مختلفی ببینید بلکه باید چیزها را به شکل متفاوت ببینید.

بسیار خوشنودم از اینکه توانستم معابد افرادی را که در محضرشان در تبت و هند درس خواندم ببینم و برای یافتن آنچه در پی‌اش بودم چند بار دور دنیا را بگردم. حالا هم آنچه را دیگران گفته‌اند می‌گویم: تا زمانی که با خودِ واقعی‌تان روبرو نشوید نمی‌توانید هیچ‌چیز را ببینید. هر لحظه میزبان معجزهٔ نهایی است ـ هر کجا که باشیم. عشق و حقیقت در دست‌های ما هستند در نتیجه هرگاه دچار یأس و ناامیدی می‌شویم تمام دنیا مأیوس می‌شود؛ پس بیایید سخت نگیریم.

بیداری درونی، صفت مشترک تمام موجودات ذی‌شعور است. حیات آگاهانه و خود آگاهی متفکرانه وسیلهٔ رسیدن به آن چیزی است که واقعاً هستیم. آگاهی التیام‌بخش است. شناخت خود و یادگیری رهایی ماهرانه‌ترین

ابزار و روش است. مضمون معنویت خودیابی است نه به چیز دیگری مبدل شدن. استحالهٔ حقیقی شبیه تغییر ماهیت کیمیاگرانه افسانه‌ای است که در آن فلز پایه، خودِ محدود و فناپذیر ماست که به واسطهٔ جادو به طلای معنوی ذات متعالی ما تبدیل می‌گردد.

قرن‌ها آنهایی که ندای دائمی حقیقت را شنیده‌اند اعتقاد داشتند که نیروی استحاله‌گر تنویر معنوی با توان درخشان انجام اعمال مشفقانه، درآمیخته است. آنها همه بر یک سؤال پافشرده‌اند: آیا دنیا می‌تواند به آرامش برسد در حالی که ما هنوز به آرامش درونی نرسیده‌ایم؟ تا زمانی که جدایی بین «ما» و «آنها»، خود و دیگری، «من» و «شما»، وجود دارد تضاد همچنان باقی است و استحاله نفس تنها یک امید واهی است. اگر خودمان را دوست نداشته باشیم چطور می‌توانیم دنیا را دوست داشته باشیم؟

استحالهٔ نفس بر تعالی نفس دلالت دارد. بنابراین استحالهٔ درونی یک رویداد معنوی ناشی از علت و معلولی کیهانی است که همهٔ موجودات، اعم از جاندار و بیجان و همه جا را در برمی‌گیرد. استحالهٔ نفس واقعی مختص خود شخص نیست بلکه برای تمام موجودات است مگر نه اینکه ما همه به هم مربوطیم؟ هر چیزی که برای ما رخ می‌دهد برای دیگران هم اتفاق می‌افتد. اگر یکی از رشته‌های منسوج زندگی آسیب ببیند کل نسج دچار آسیب می‌شود. قبیلهٔ آفریقایی کوسا (Xhosa) ضرب‌المثلی با ارزش دارد که ذکر آن بی‌مناسبت نیست: «من هستم چون ما هستیم».

ساخت یک زندگی روحانی از ابتدا

اخیراً به دفترچه یادداشت‌های قدیمی‌ام و چیزهایی که در صومعه لاما یشه نوشته بودم مراجعه کردم. در یکی از یادداشت‌ها مطلبی تحت عنوان «انجام بدهید» که زیر بخش «مایحتاج روزانه» بود پیدا کردم. اگر برخی تمرینات آنها

را در زندگی روزانه‌تان مد نظر قرار داده و انجام دهید، دگرگون خواهید شد.
شانزدهمین کارماپا، بودای زنده می‌گفت «اگر شما به آموزش‌های دارما اطمینان و اعتقاد داشته باشید، هر موقعیت زندگی قسمتی از تمرین‌های معنوی‌تان می‌شود و می‌توانید به جای اینکه فقط این تمرین‌ها را انجام دهید با آنها زندگی کنید.»

مایحتاج روزانه

نکات و اشاراتی برای ساخت یک زندگی معنوی از ابتدا

دعا بخوانید

مراقبه کنید

آگاه باشید/بیدار بمانید

سجده کنید

یوگا تمرین کنید

حس کنید

آواز و سرود بخوانید

تنفس کنید و لبخند بزنید

استراحت کنید/ لذت ببرید/ بخندید/ بازی کنید

خلق و تصور کنید

رها شوید/ عفو کنید/ بپذیرید

قدم بزنید/ تمرین کنید/ حرکت کنید

کار کنید/ خدمت کنید/ کمک کنید

گوش دهید/ یاد بگیرید/ تفحص کنید

توجه کنید/ ببند بشید

ذهنتان را بپرورید/ قابلیت‌هایتان را افزایش دهید

قناعتتان را زیاد کنید

انعطاف‌پذیر باشید
روحیهٔ دوستی و همکاری را پرورش دهید
آزادانه سخن بگویید، فراخ دل باشید
همه‌گیر باشید
سبک باشید
رؤیا ببینید
تقدیر و تقدیس کنید
شکرگزار باشید
رشد کنید
دوست بدارید
تقسیم کنید/ بدهید/ دریافت کنید
به نرمی گام بردارید/ به آرامی زندگی کنید
از قید و بند رها شوید/ بدرخشید حل شوید
ساده باشید/رها کنید/ اطمینان داشته باشید
دوباره متولد شوید.

خانه‌ای که نفس می‌سازد ویران است

قهرمانی از دنیای روزمره به قلمرو موجودات خارق‌العاده و عجیب سفر می‌کند و با موجوداتی که دارای نیروهای شگرفی هستند روبرو می‌شود و در نهایت به پیروزی قطعی می‌رسد. از این سفر اسرارآمیز قهرمانانه بازگشته و هدیه‌ای به همنایش ارزانی می‌کند.

جوزف کمبل (Joseph Campbell)

ساعت ۶:۳۰ بعدازظهر جمعه و اوایل بهار است. اسکات (Scott) اخیراً سی‌وسومین سال تولد خود را جشن گرفته و تصمیم دارد کارش را رها کند. وی هفتهٔ سختی را گذرانده بود و ساعت‌های طولانی فشارهای عصبی را تحمل کرده بود. اسکات مجرد است و می‌خواهد همراه با دوستانش، حوادث هفتهٔ گذشته را موشکافی کرده و مورد بررسی قرار دهد. آنها می‌خواهند برای خوردن سوشی (Sushi) و ساکی به یک رستوران ژاپنی بروند. مثل همیشه اسکات و دوستانش بیشتر وقتشان را صرف بیان اهدافشان می‌کنند. همهٔ آنها در این موضوع که حقوقشان کافی نیست اتفاق نظر دارند و شاید تنها یکی از آنها رضایت شغلی داشته باشد. بعد در مورد خاطرات و روابط خصوصی‌شان صحبت می‌کنند و سپس مردان به یک باشگاه سر می‌زنند به این امید که خانم‌ها را ملاقات نمایند.

تقریباً این برنامهٔ هفتگی اسکات و دوستانش است. آنها این جلسات را

یک شبکهٔ ارتباطی و نوعی رفاقت مردانه می‌دانند. امشب تقریباً ساعت ۲ بامداد، اسکات برنامهٔ همیشگی‌اش را دنبال می‌کند یعنی در حالی که کمی مست و تنهاست و فکر می‌کند که آیا سردرد خواهد داشت یا نه، به خانه می‌رود. او کمی نگران و ناراحت به نظر می‌رسد چون امشب پول زیادی خرج کرده است. حس بدی دارد و از اینکه شب گذشته وقتش را بیهوده تلف کرده، مأیوس و ناراحت است. اسکات می‌خواهد تغییر کند اما چگونه و در چه سمتی؟

هفته‌ها در پی هم می‌آمدند و می‌رفتند. اما امشب در حالی که راجع به مسائل همیشگی فکر می‌کرد اتفاق غریبی رخ داد! وقتی آرام به سمت اتومبیلش رفت و دکمه قفل اتوماتیک را فشار داد تا روشنایی چراغ‌ها او را به سمت اتومبیل هدایت کند، به جای مشاهدهٔ چراغ‌های روشن، صدای سرود آهسته‌ای را شنید. فوراً متوجه یک منظرهٔ غیر عادی شد. مردی با ردای زرد، در کنار خیابان و زیر چراغ‌ها نشسته بود و مراقبه و مناجات می‌کرد. این شخص بوداست. این فرد اشراق یافته اینجا چه می‌کند و چه خردی می‌تواند به اسکات عطا کند؟ بودا چه می‌تواند بگوید تا اسکات دچار تغییر و دگرگونی شود؟

راجع به آنچه بودا به او خواهد گفت، درست حدس زده‌ایم. چون چنین موقعیتی در دورهٔ زندگانی بودا برایش رخ داده بود. یک‌بار وقتی بودا در جنگل مشغول مراقبه بود تعداد زیادی از روستائیان به نزدش آمدند. در این گروه آشفته تعدادی زوج جوان و یک فرد مجرد و ثروتمند حضور داشتند.

اینطور به نظر می‌رسید که شب قبل، این مرد مجرد زن مورد علاقه‌اش را دعوت کرده که شب را با او بگذراند اما زمانی که خوابیده بودند زن پول‌های زیر تختش را دزدیده و گریخته بود. وقتی مرد بیدار می‌شود و می‌فهمد چه رخ داده، دوستان و همسایگانش را جمع می‌کند و همه به جستجو می‌پردازند. این گروه در این حال با بودا روبارو شده بودند. آن مرد همهٔ

داستان را برای بودا تعریف کرد و از عقل و خرد وی کمک خواست. بودای حکیم از او یک سؤال بدیع کرد «در این جنگل به جای گشتن به دنبال یک زن و مقداری پول، بهتر نیست خودِ حقیقی‌تان را بیابید؟»

وقتی ۲۵۰۰ سال پیش گوتاما (بودا) این سؤال را پرسید، فرد مجرد که تحت تأثیر صورت پرفروغ و آرام بودا قرار گرفته بود به فراست دریافت که زندگی خوش و مملو از لذت وی فاقد معنا و هدف است و عمق حیات معنوی‌اش کمتر از عمق آب استخر کودکان است. بنابراین بلافاصله دگرگونی و تغییر را آغاز کرد و گام‌های مؤثری برداشت و در نهایت او همان کاری را کرد که مردان معنویت‌جوی هندی در سده‌های پیش انجام می‌دادند یعنی در این جنگل مخوف به یک صومعه پیوست.

به احتمال زیاد بودا همین سؤال را از اسکات می‌کند: «به جای گشتن به دنبال یک زن و مقداری پول بهتر نیست خودِ حقیقی‌تان را بیابید؟»

آیا این سؤال همان معنا و مفهوم گذشته را دارد؟ شاید اسکات بپرسد «منظورتان چیست؟» سؤال مناسبی است چون او نمی‌داند باید از کجا و چگونه سفرش را شروع کند. اسکات می‌خواهد بداند «در پی خودِ حقیقی‌ام کجا باید بروم؟»

سؤال اصلی و مهم برای سالکان به خصوص آنهایی که در نیم‌کرهٔ غربی قرار دارند این است «چگونه باید شروع کنم؟» قرار گرفتن در جادهٔ معنویات و رازآموزی، اینجا و در میان هیاهوی زندگی روزمره تلاشی بیهوده و کسل کننده است. استادان تعلیم یافته، لاماها و گوروها همیشه در دسترس نیستند. برای اکثر ما پیوستن به صومعه‌ای که مملو از زنان و مردانی است که می‌خواهند در مسیر معنویت قرار بگیرند کار ساده‌ای به نظر نمی‌رسد. پس چگونه باید شروع کرد؟ ولی مطمئناً گام اول همان است که ۲۵۰۰ سال پیش بود.

برداشتنِ گام اول

بدانید اشراق یک امکان حقیقی است

بودا یک شخصیت تاریخی واقعی بود. گرچه او یکی از رهبران مذاهب بزرگ دنیاست اما هیچ‌گاه ادعا نکرد که آسمانی و متعلق به عالم باقی است. بر اساس آیین بودایی، بودا یک انسان متولد شد نه یک خدا. چون او ماهیت حقیقت، دنیا و خودش را یافت به اشراق رسید. این اشراق بواسطهٔ دخالت نیروهای بیرونی و ماوراءالطبیعه و خارق‌العاده بدست نیامد. راه بودا، راه عقلانیت و حقیقت روشن و بررسی منتقدانه و مطالعهٔ بی‌وقفهٔ ماهیت زندگی است. خودِ بودا نیز آموخته بود که ایمان کورکورانه و عشق و شیفتگی اگر چه در یک مرحلهٔ معین مفید و سودمندند ولی به تنهایی برای رسیدن به آزادی و اشراق کافی نیستند.

زمانی که بودا در کاخش زندگی می‌کرد، برای همسر و خانواده و خدمتکارانش مردی بسیار خوب و مهربان بود. اگر چه امکان رسیدن به اشراق در درون هر کسی یافت می‌شود اما بودا یک وظیفهٔ درونی سنگین در قبال خودش داشت بنابراین بعد از آنکه قصر را ترک کرد توانست به اشراق کامل برسد.

بودا یک انسان متولد شد و با من و شما فرقی نداشت. او با کوشش‌های فراوانش توانست به آگاهی عمیق و معرفت نفس برسد و همهٔ چیزها را آنطورکه هستند بشناسد. این جمله معنای غریبی دارد: *اگر بودا توانسته به اشراق برسد پس ما هم می‌توانیم.* اگر بودا توانسته حقیقت چیزها را همانطورکه هست دریابد پس ما و شما هم می‌توانیم: می‌پرسید «چی؟ من؟»، بله! شما! هرگز نوید و بشارت آیین بودا را فراموش نکنید: به هر یک از ما طبیعت روشنگر بودایی واستعداد رسیدن به‌بیداری واشراق اعطا شده است.

تبتی‌ها عمیقاً معتقدند که موجودات به اشراق رسیدهٔ زیادی در اطراف ما

قدم می‌زنند. در حقیقت مرتاض‌هایی درگوشه وکنار هستند که گمنام زندگی کرده و هیچ توجهی به خودشان ندارند. مرشدان بزرگ جهان، در تبت به عنوان قهرمان شناخته شده‌اند در حالی که در این کشور هیچ نامی از شخصیت‌های مهم ورزشی، سیاستمداران یا ستارگان سینما برده نمی‌شود. می‌توانید از هر تبتی راجع به میلارپا (Milarpa) حکیم غارنشین قرن ۱۱ بپرسید. حتی بچه‌ها نیز راجع به شعرهای خودجوش او دربارهٔ خردِ مسرت‌بخش چیزهایی شنیده‌اند.

همانطورکه هر بچهٔ غربی دوست دارد یک روز، رئیس جمهور یا هنرپیشه یا ورزشکار بزرگ، بچه‌ها در تبت علاقه دارند به اشراق برسند. بر اساس خرد مکتوم تبتی، هر یک از ما می‌توانند نقاط منفی و تیرگی‌های درون شخصیت را تطهیر کرده و قوهٔ درکش را افزایش داده و شفقت جهانی را تمرین کند. اگر طبیعت بودایی و تکامل درونی‌تان را به حقیقت برسانید بدین وسیله به اشراق خواهید رسید.

نسبت به بیداری متعهد باشید

بودا شما را مجبور نکرده و نخواهدکرد در مسیر حقیقت و آزادی گام بردارید یا در راه شفقت و تزکیهٔ نفس قرار گیرید. شما هیچ اجباری ندارید که در پی آموزش‌های آزادی‌بخش و سمهٔصدر دهندهٔ دارما باشید. آیین بودایی به شمامی آموزد که هیچ‌کس نمی‌تواند سرنوشتتان را کنترل کند. همه‌اش دست خودتان است ــ بودا در دستهای شماست. عامل بالقوهٔ تزکیهٔ نفس اکنون در اختیار شما قرار دارد. طبیعت بودایی درونی، خود را بواسطهٔ طبیعت انسانی نشان می‌دهد. به اشراق و بیداری متعهد باشید بنابراین دروازه‌های دارما و اشراق به روی شما و دیگران باز است. در آیین بودایی تعهد به بیداری به معنای «پناه‌گرفتن» یا «به دست آوردن پناهگاه» است.

خلوت گزیدن

یکی از اولین چیزهایی که باید شاگردان جدید دارما در آیین بودایی یاد بگیرد شرکت در مناسک خلوت است. اعتکاف یعنی یافتن یک پناهگاه امن معنوی؛ جایی که شما به قلب و ذهنتان آرامش می‌دهید. مناسک خلوت و ذکر عبادت خلوتگاه، تعهد شخص را نسبت به *بودا* و *دارما* و سنگهه یا جامعهٔ روحانی رسمیت می‌دهد. بودا و دارما و سنگهه سه جوهر آیین بودایی یا جواهر سه بعدی هستند.

نیایش خلوتگاه

به بودا، استاد اشراق یافته پناه می‌برم و خودم را به انجام اشراق متعهد می‌کنم. به دارما، آموزش‌های معنوی پناه می‌برم و به حقیقت همانگونه که هست متعهد می‌شوم.

به سنگهه یا جامعهٔ روحانی پناه می‌برم و خودم را به زندگی اشراقی می‌سپارم.

در آیین بودای تبتی وقتی برای اولین بار با یک استاد یا لاما به خلوت می‌روید، شما را با اسم جدید دارمایی می‌نامند که بیانگر تجدید حیات معنوی است و استادتان دستهٔ کوچکی از موهای شما را می‌چیند.

این عمل یادآور این مطلب است که بودا برای اینکه راهب شود، زندگی مأنوس خود را ترک کرد و لباس‌های پرزرق و برقش را با کالسکه‌ران عوض کرد و موهای زیبای شاهانه را با یک شمشیر برید و به تنهایی و بدون هیچ وسیله‌ای به جنگل رفت و قدم در مسیر اشراق گذاشت.

من اولین بار در صومعهٔ سونادا در دارجلینگ و در سال ۱۹۷۲ به همراه کالو رینپوشه «مراسم خلوت» را انجام دادم و بدین‌وسیله به شکل رسمی نسبت به بودا متعهد شدم. در آن وقت او تکه‌ای از مویم را برید و نام دارمایی

به من داد. کالو رینپوشه افراد بسیاری را در مراسم خلوت هدایت کرده بود. اسامی داده شده به ما با کارما که ابتدای نام خاندان کارما پاکاگیو بود، شروع می‌شد. اسم خلوتی من کارما داندراب چاپل (Dondrub Chopel) به معنای تکمیل و گسترش عالی‌ترین هدف دارما بود. وی به من گوشزد کرد که وقتی گورو مرا به سمت باردو یا تجربیات بعد از مرگ راهنمایی و هدایت می‌کند، مرا به این نام می‌خواند. تعهد معنوی ما به‌فراسوی مرگ هم می‌رفت.

من بسیار خوشبخت بودم که می‌توانستم با پیری اشراق یافته که غرق در سنت‌های مقدس و معنوی است ارتباط برقرار کنم. مراسم در دارجیلینگ، یکی از استان‌های هیمالیا و به همراه لامایی با ردای سنتی بودایی انجام می‌شد و این امر نشان می‌داد که من تصمیم مهمی گرفته‌ام. البته شما هم می‌توانید بدون انجام چنین مراسمی حتی در نیم‌کرهٔ غربی، چنین تصمیمی را بگیرید. شما قادرید همان ارتباط صحیح و مطمئن را برقرار کنید. در حقیقت باید از اینجا شروع کنیم چون اینجا هستیم و اگر حقیقت و خرد اینجا نباشد پس هیچ جای دیگر هم نیست.

به روش بودا فکر کنید وقتی که خانواده و مایملک دنیوی‌اش را ترک کرد و در مسیر آزادی قرار گرفت. وقتی بودا موهایش را کوتاه کرد هیچ لامایی با ردایی اخرایی یا راهبی با ردای زعفرانی وجود نداشت، در حقیقت او مسیرش را بدون هیچ مراسمی انتخاب کرد و شما هم می‌توانید چنین کنید. شما هم مثل او راهتان را با تعهد صادقانه و پناه بردن به حقیقت شروع کنید. در آغاز طریقت گاهی اوقات می‌خواهید در پناه چیزی باشید. با تعهد به بیداری در هر زمان و هر کاری که انجام می‌دهید این پناهگاه را به دست می‌آورید. نیایش خلوتگاه را بخاطر داشته باشید و بدانید نماد چه چیزی است.

«به بودا پناه می‌برم»

معنا و مفهوم حکم قدیمی و مقدس «به بودا پناه می‌برم» که تکرار می‌کنید یعنی چه؟ آیا بدین‌معناست که شما یک محراب بسازید و در مقابل مجسمه‌ای که از یک فروشگاه می‌خرید سر تعظیم فرود آرید؟ البته نه. تمام تصاویر بودا چه در محراب و چه در تصورات نورانی قلب‌تان همان معنا و مفهوم عمیق را دارند. پناه بردن به بودا یعنی شما خواهان بیداری طبیعت بودایی، ذهن بودایی، و بودائیت و ذهن اشراق یافته و درک معنوی هستید. خلوت و تنهایی برای شما پناهگاه امن و مورد اعتمادی می‌سازد که می‌توانید در آنجا احساس آرامش کنید.

پناه گرفتن در بودا به معنی پناه گرفتن در خرد ذاتی و بیداری درونی است. وقتی می‌گویید «به بودا معلم اشراق یافته پناه می‌برم» منظور این نیست که در برابر بتی خم شوید و یا یک فتوی را تقبل کنید. بودا هرگز خود را منجی معرفی نکرد. بلکه او یک الگوی اساسی و مهم و یک معلم است. او می‌گوید «من راه اشراق را به شما نشان می‌دهم و هر یک از ما می‌تواند در آن مسیر گام بردارد.»

بودا هرگز تضمین نکرد که ما را نجات دهد؛ در آیین بودایی شما خودتان را نجات می‌دهید. پناه بردن به بودا یعنی احساس تعهد نسبت به معرفت و ماهیت چیزها آنگونه که هستند. در حقیقت این تعهد موجب رهایی شما در زمان حال و آینده می‌شود. آگاهی کامل و بیداری ناب همان بودای درون و خلوص درونی قلب و ذهن شماست. این اصالت ذاتی پناهگاه غایی است. این حقیقت و استاد درونی و گوروی مطلق شماست و تنها شناخت و واقعیت تجربه از طریق مغز حسابگر و منطقی نیست بلکه نوعی شهود قلبی است و شما می‌توانید به آن اعتماد کنید: حقیقت در تجربهٔ شماست.

«به دارما پناه می‌برم»

تا وقتی راه را بیابید
در دنیا سرگردانید
با بودایی ارزشمند
که کاملاً در درون پارچه‌های کهنه
پوشیده شده است
... شما این بودای ارزشمند را دارید
فوراً آنرا از حجاب خارج سازید

از سوترای بودای مقدس

پناه بردن به دارما یعنی تعهد نفس به پناه جستن در مسیری از زندگی که حقیقت را نشان می‌دهد. بودا شخصیت قابل توجهی داشت چون در تمام دوره‌های زندگی‌اش هیچ‌گاه از واقعیت روی برنتافت و از حقیقت همانگونه که واقعاً وجود دارد نگریخت. ذهن بودایی که ماهیت چیزها را شناخته می‌تواند واقعیت را ببیند و حقیقت را درک کند. با شور و شوق حقیقت را زنده نگه‌دارید بدین وسیله تجسم دارما خواهید برد و این شاه‌راهی به سوی

دارما را باید توصیف کرد نه تجویز. دارما به ما نمی‌گوید که چگونه باشیم بلکه حقیقتاً نشان می‌دهد که چیزها چگونه هستند. بر اساس این دورنمای اشراقی سه دلیل اصلی برای نارضایتی و ناراحتی وجود دارد. این دلایل سه زهر یا سه آتش نامیده می‌شوند. این پریشانی ذهنی گاه به احساسات متضاد و منفی که اغلب در سنسکریت به کِلِشها (Kleshas) یعنی احساسات مضر تعبیر می‌شود اشاره دارد.

زهر اول: غفلت از حقیقت

برایم بسیار مشکل است که بدون هیچ احساس تعصب و سرخوردگی اعتراف کنم که مثل یک واعظ کهنه‌پرست متعصب، جاهل هستم. در آیین بودایی مفاهیم غفلت و نادانی ریشه در آشفتگی و توهمات دارند. حداقل تا زمانی که به اشراق برسیم همه از حقیقت غافلیم یا اطلاعی راجع به آن نداریم. ما ماهیت چیزها را همانگونه که هستند و بدون هیچ تحریف و تصورات باطل درک نمی‌کنیم و اصرار داریم چیزها را همانطور که می‌خواهیم و دوست داریم ببینیم. برای خودمان داستان‌سرایی می‌کنیم و مدام در تخیلات زندگی می‌کنیم.

زهر دوم: تعلقات

چه چیز یا چه کس را دوست دارید؟ آیا شخص است یا شیء؟ یک نظریه است یا یک الگوی رفتاری؟ آیا به عادت‌های تکراری یا حتی بی‌اختیاری و روش انجام این رفتارها علاقه دارید؟ آیا تعلق خاصی نسبت به پول یا مقام دارید؟ غالباً این تعلقات زندگی‌ما را کنترل می‌کنند. ما در تسخیر دارایی‌هایمان هستیم. آنقدر به دنبال موفقیت هستیم که زندگی اصلی‌مان را فراموش می‌کنیم. آنقدر به دنبال چیزهای زیبا هستیم که عیوب چیزهایی راکه داریم نمی‌بینیم. به قدری به دیگران علاقه داریم که سعی می‌کنیم آنها را در کنترل یا مالکیت خود درآوریم. به قدری به کسی یا چیزی تعلق خاطر پیدا می‌کنیم که کاملاً وابسته می‌شویم و فراموش می‌کنیم چه کسی هستیم.

دارما به ما می‌گوید که دو زیرمجموعهٔ زیان‌بار این وابستگی عبارتند از: غرور و حسادت. ما مایملک و موفقیت‌مان را بسیار دوست داریم به همین دلیل

آنها برایمان مایهٔ غرور و تکبر هستند. غرور باعث می‌شود خودمان را با تعلقاتمان تعریف کنیم «من کی هستم؟» «رئیس یک شرکتم» «یک پروفسورم» «همسر یک دکترم» «بهترین بازیکن بسکتبال در بلوک هستم». غرور از ما یک شخصیت خشن می‌سازد و ما را در جایمان ثابت می‌کند، به دام می‌اندازد و جریان زندهٔ روح و اصالت را می‌گُند.

حسادت مثل غرور یکی از اجزاء نگرش جهان ثنوی است «آنچه او دارد بیشتر از مال من است و یا با مال من متفاوت است من همان را می‌خواهم» یا «او می‌خواهد چیزهایی از من بگیرد ولی من اجازه نخواهم داد». یکی از اجزای همیشگی خود (Ego)، آویختن به غرور و حسادت است. پاک‌سازی درون از غرور و حسادت موجب می‌شود که از خود رهایی یافته و دیدگاه نادرست را در مورد حقیقت اصلاح کنیم و این موضوع مهمی است که باعث ایجاد هماهنگی و سازش در زندگی‌ما می‌شود.

تعلقات نشان دهندهٔ بی‌اختیاری ما هستند. زنان و مردانی که در جلسات «الکلی‌های گمنام» شرکت می‌کنند اغلب سعی دارند که بر علاقه و اعتیاد به یک ماده غلبه کنند و دائماً این جمله را می‌شنوند و تکرار می‌کنند «رها شو، خدا شو» آیین بودای سنتی نیز چنین عبارتی دارد «رها شو، بودا شو». کلمات تقلیدی هستند؛ اصل یکی است.

دچار سردرگمی نشوید: وقتی راجع به «تعلق خاطر» تحت عنوان سم یا آتش مهار گسیخته صحبت می‌کنیم منظورمان پذیرش آگاهانه و عشق نیست که متواضعانه و رمز استقلال هستند.

زهر سوم: انزجار

انزجار مترادف بیزاری است. نامزد جان او را ترک کرده و با نزدیک‌ترین رفیق جان طرح دوستی ریخته است. او حقیقتاً از هر دوی آنها بیزار است. مالک

زمین دیک (Dick) اجاره‌اش را بالا برده است. وی اصلاً افراد طماع را دوست ندارد. اکثراً این انزجار و بیزاری‌ها در پاسخ به تعلقات باطل حاصل می‌شود. مریل (Meryl) وقتی تنهاست احساس اضطراب و نگرانی می‌کند، و از این احساسات متنفر است. وقتی چیزی را می‌خواهیم اما به آن نمی‌رسیم، از آن بیزار می‌شویم و هیچ علاقه‌ای هم به تجربیات ناخوشایند نداریم. وقتی این بی‌علاقگی تشدید می‌شود باعث افزایش خشم و تنفر و دشمنی می‌گردد.

این سه زهر با یکدیگر همکاری کرده و به شکل زیر در ما ایجاد ناراحتی می‌کنند: چون از حقیقت *غافلیم* فکر می‌کنیم که اگر *علایق‌مان* را نسبت به فرد، جا و شیء بخصوصی افزایش دهیم خوشبخت خواهیم بود. طبیعی است که بدین‌ترتیب سرخورده شده و دچار *انزجار و بیزاری* می‌شویم و حتی نفرت هم صورت زشتش را نمایان می‌سازد.

این چرخهٔ غم‌انگیز به شکل‌های مختلف رخ می‌نماید، از چیزهای پیش‌پا افتاده گرفته تا مصایب بزرگ. به سوپرمارکت می‌روید و می‌خواهید یک کیلو هلوی رسیده بخرید اما فقط هلوی کال می‌یابید، فوراً دلخور شده و اجازه می‌دهید که این سه زهر چرخه‌های منفی را در زندگی‌تان ابدی کنند. دعوای سادهٔ عشاق با افزایش کتک‌کاری بیانگر این حقیقتند که این چرخه می‌تواند باعث جنگ و نزاع میان ملت‌ها هم بشود.

به این گروه کنش‌ها می‌توان زهر دیگری اضافه نمود به نام: *مقاومت در برابر تغییر*. همان طور که هر روان‌شناس و فیزیک‌دانی می‌داند، ما در برابر هرگونه تغییری مقاومت می‌کنیم، بخصوص جایی که بیشترین احتیاج را به دگرگونی داریم. فروید به این مسئله با تیزبینی خاصی اشاره می‌کند که مقاومت در برابر تغییر برای بهتر شدن یکی از خصوصیات روان‌رنجوری است. حقیقت امر این است که همه می‌خواهیم خصوصیات منفی و الگوهای رفتاری خشک و بی‌روحمان را حفظ کنیم. ما به سمت عقب می‌رویم و دور

همان الگوهای رفتاری می‌چرخیم. ما نمی‌خواهیم که عادات یکنواخت و جای راحتمان را رها کنیم اما اینها هم قانع کننده نیستند.

دارما باعث تغییر می‌شود

بر طبق فلسفهٔ بودایی راهی برای پذیرش مسئولیت، تغییر جهت و از بین بردن نادانی وجود دارد و می‌توانیم آن را به وضوح ببینیم. پیام جاودانه و قدیمی دارما به شما سالکان و پویندگان این است که برای همیشه تصفیهٔ ذهن و بالا بردن آگاهی و تقلیل وابستگی شما به شرایط بیرونی، راه حقیقی و روشنی برایتان به وجود می‌آورد.

در تبت می‌گویند که دارما دارای دو بخش است: دارمای انتقال یا آموزش‌های کلاسیک و دارمای فهم یا تجربهٔ مستقیم.

دارمای انتقال

اصل اولیه و اساسی آئین بودایی، آموزش‌ها و سخنان بوداست که در نوشته‌های مقدس و تحت عنوان سوترا (Sutras) آمده است. سوترا، یک کلمهٔ سنسکریت است که از نظر ریشه‌ای به معنای «رشتهٔ نخ» است. وقتی سخنان و اصطلاحات الهام‌بخش در کنار یکدیگر گذاشته شوند شبیه یک حلقه گل یا دانه‌های تسبیح می‌شوند که به‌کمک یک نخ کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. بودا نیز همین کار را انجام داد.

بعد از مرگ بودا، ۵۰۰ نفر از شاگردان اشراق‌یافته‌اش در اولین شورای آیین بودایی شرکت کردند تا با کمک یکدیگر سخنان بودا را به یاد آورند و ثبت کنند. یکی از شاگردان منضبط بودا به نام آناندا (Ananda) خویشاوند و یار همیشگی وی نیز در آن شورا حضور داشت. در آن انجمن، آناندا و دیگر

راهب‌های مشهور و شناخته شده با حافظه غریبشان تمام وعظهای بودا را از حفظ خواندند. غالباً کسانی که برای اولین بار سخنان بودا را می‌خواندند متحیر بودند که چرا هر یک از موعظه‌ها با اصطلاح «من اینطور شنیده‌ام» شروع می‌شود. ولی امروزه روایات به ما می‌گویند که آناندا هر وعظ را بدین شکل شروع می‌کرد. دیگر شاگردان اشراق‌یافته‌ای که در محضر بودا حاضر و سخنانش را شنیده بودند با کمی تغییرات بر این سخنان صحه گذاشتند. یک بار در جمع ۵۰۰ نفری شاگردان بزرگ این گفته‌ها تأیید و به عنوان سوترا یا سخنان حقیقی بودا معرفی شدند. این انتقال شفاهی به طور موروثی از سلسلهٔ ناگسستنی استاد به شاگرد و به شکلی محکم و تازه به ما رسیده است.

بعضی‌ها می‌پرسند که آیا در آیین بودایی «کتاب مقدس» یا کتابی راجع به نوشته‌های بودا وجود دارد؟ برای اشاره، خلاصه‌ای از آموزش‌های اصلی اینجا ارائه می‌شود: بودا علاوه بر سوتراها، شیوه‌های انضباطی و سوگند راهبانه‌ای به نام ویناپا (Vinaya) و حکایاتی به نام آبی‌دارما (Abhidharma) دارد که در مورد روانشناسی بودایی توضیح می‌دهند. این سه مجموعهٔ تعالیم بودا شاکیامونی یعنی سوتراها و ویناپا و آبی‌دارما به نام تری‌پی‌تاکا (Tripitaka) شناخته شده‌اند که به سه سبد یا سه مجموعه ترجمه می‌شود. اینها عبارتند از تعالیم اصلی بودای تاریخی که به شکل اولیهٔ خودشان و به زبان پالی باقی مانده‌اند.

همچنین در دارمای انتقال، آثار اصلی، متون و تفاسیر استادان بودایی نسل‌های بعد نیز آورده شده است. قسمت اعظم این دارما شامل سوتراها و تانتراهای (Tantras) دوره‌های بعد مثل سوترای ماهایانا (Mahayana) در سنسکریت است. همچنین در آن می‌توان تانتراهای مرموز و سری و حکایات غیرثنویی را که بودا آموزش داده، در حالی که به جامهٔ خدایان مختلف درآمده است، دید و همهٔ اینها برای ارائهٔ تعالیم غیرثنوی وجریانا (Vajrayana) به موجوداتی است که دارای توانایی و استعداد بالا هستند.

بنابراین هشتاد و چهار هزار تعلیم بودا در سه چرخ (یا یانه Yana) خلاصه می‌شود که تراوادا و ماهایانا و وجریانا نام دارد. امروزه سه چرخ تعلیم به سه گردونهٔ چرخ دارما معروفند. اینها سه سنت بزرگ بودایی هستند که از طریق تمرین‌های مدرن مراقبهٔ ویپاسانا، ذن و دوگن ـ ماهامودرا به ما در غرب رسیده است.

اولین گردونهٔ چرخهٔ دارما (معروف به راه سنتی پیشینیان) تراوادا است و گاهی اوقات به اشتباه هینایانا (Hinayana) خوانده می‌شود که شامل چهار حقیقت اصیل، راه هشت‌گانه، سه نشان یا علامت هستی (بی‌ثباتی، رنج، نفی نفس) و هم‌زیستی مشروط (چگونه همه چیز براساس قانون علت و معلولی پدید می‌آید) است و اغلب به عنوان راه فردی رهایی، تطهیر و رفتار مثبت توصیف می‌شود. به آن راه ارهانت‌ها (Arhants) یا (مقدمین) نیز گفته می‌شود. روش تراوادایی بر بصیرت، تطهیر، اخلاقیات، مسک و انکار نفس، بی‌آزاری و ساده‌گرایی تأکید دارد. بر اساس متون کهن با این روش می‌توان در هفت دورهٔ زندگی و بعد از اولین تجربهٔ اشراق به آزادی رسید.

دومین گردونهٔ چرخهٔ دارما، یعنی ماهایانا بر سونیاتا (Sunyata) که به معنای خلأ بی‌نهایت و سعهٔ‌صدر درخشان است تأکید دارد. این راه قهرمانانه بودیستوه‌ای (Bodhisttva) اشراق جهانی است. این روش بر وحدت خرد، شفقت و انکار نفس دلالت دارد و همینطور بر خردِ ناشی از خلأ، سعهٔ صدر، نوعدوستی و شجاعت بی‌باکانه نیز تأکید می‌ورزد. با پرورش این روش می‌توان در زمان کوتاه زندگی به اشراق کامل رسید.

سومین گردونهٔ چرخهٔ دارما، وجرایاناست و به طبیعت بودای درونی، خودجوش، پرثمر و روشن مربوط است. وجرایانا تانتراهای غیر ثنوی را به روشنی به تصویر می‌کشد و نشان می‌دهد که نیروانا (Nirvana) و سامسارا (Samsara)، امور روحانی و دنیوی، زمین و آسمان کاملاً از هم جدا نیستند. وجرایانا بر استحالهٔ انرژی، قدرت و ابزار پویایی تأکید دارد. در این وادی،

اشراق فقط در یک دورهٔ زمانی بدست می آید.

این سه عقیده همان سه چرخ یا عقاید اصلی بودایی هستند. از نظر تاریخی مکاتب جنوبی در سیلان، برمه، تایلند، لائوس و کامبوج طرفدار نظریهٔ هینایانا و تراوادا هستند. مکاتب شمالی در نپال، سیکیم، تبت، مغولستان، کره، ژاپن و چین بر ماهایانا و تانترای وجرایانایی تأکید می‌کنند.

بر اساس گفته‌های اساتید من و سلسلهٔ ریمه تبت (سلسلهٔ غیرفرقه‌ای) چهارمین گردونه چرخهٔ دارما هم آموزش داده می‌شد. برترین و غایی‌ترین آموزش‌های بودا در تبت به نام دوگن معروف است. این روش راه مستقیم ویک طرفه برای بیداری بودای درون است و بر یگانگی، حالت خلسهٔ ناگهانی و رسیدن به تکامل عظیم و طبیعی چیزها و تبدیل آنها به واقعیت‌شان تأکید دارد. اساتید دوگن معتقدند که شخص می‌تواند در هر دورهٔ زمانی حتی در یک دورهٔ کوتاه ۳ یا ۷ ساله در خلال تمرین‌های مداوم به اشراق برسد.

مسئلهٔ مهمی که باید در ارتباط با سخنان بودا به‌یاد داشت این است که این تعالیم یافته‌های فرد زنده‌ای بود که به اشراق رسید و از روی ترحم و لطف هر چه می‌دانست با دیگران تقسیم نمود. وی بلد راه، پیش کسوت و معلم خردمندی بود که راه جدیدی نشان داد. روایت است که بودا آنقدر دقیق و آگاه بود که می‌توانست تفاوت‌های وسیع بین گروه‌های مختلف مردم و موجودات را درک کند. افسانه به ما می‌گوید زمانی که بودا دارما را آموزش می‌داد همهٔ شنوندگان هر آنچه که نیاز داشتند به زبان خودشان می‌شنیدند.

امروزه، اینجا در غرب چرخ دارمای مقدس هنوز در حرکت است، جریان حقیقت در جنبش است و سالکان امروزی مانند پیشینیان این حقایق را منعکس می‌کنند. گردش جدید چرخ دارما در دست شماست. می‌توانید حقیقت، دارما و وظیفهٔ واقعی خود را با روش خودتان بسازید. در حقیقت بر همه فرض است که چنین کاری بکنند.

دارمای فهم

همانقدر که صحبت‌های بودا برایمان اهمیت دارد، روش درک هر یک از این تعالیم نیز مهم و اساسی است. اساتید تبتی می‌گویند ما بسیار خوشبختیم چون انسان بودن به ما اجازه می‌دهد مهارت دارما را بیفزاییم. آنها به ما می‌آموزند هر چیزی که در زندگی رخ دهد بخشی از مسیر ماست بنابراین هر دم، فرصتی برای بیداری است و هر تجربه‌ای می‌تواند با زندگی معنوی همگون شود.

برای یک لحظه راجع به چیزهایی که در هر روز زندگی‌تان رخ می‌دهد مثل ایستادن در صف اتوبوس، به مسیر اشتباه رفتن، شنیدن یک قطعه موسیقی از رادیو، ریختن قهوه روی پیراهنتان، بردن بچه به مدرسه، تقسیم یک بسته ذرت بوداده، قدم زدن با سگ، سرقرار حاضر شدن و درست کردن شام فکر کنید و آنها را به خاطر بسپارید. شما در طول هر ثانیه، دقیقه و ساعت از روز چه احساسی داشتید؟ چه می‌گفتید؟ چه می‌کردید؟ زندگی مال شماست و اگر استادانه طراحی شود می‌تواند قسمتی از راه معنوی‌تان شود.

خرد رو به رشد، شفافیت، شعور اولیه و شفقت در زندگی‌تان بیانگر دارمای فهم است. این کار روزانهٔ شماست. به این طریق می‌توانید زندگی‌تان را مقدس سازید. دارمای حاضر همیشه با راهب‌ها و راهبه‌ها در آسیا مخالف بود و هنوز هم این مبارزه و رقابت برای سالکان در غرب ادامه دارد. همیشه سؤالات اساسی و مسائلی در ذهن ما باقی می‌مانند، مثلاً چگونه می‌توانیم بین زندگی درونی و بیرونی‌مان تعادل برقرار کنیم و اهدافمان را در جهت منافع دیگران هدایت کنیم و به تعهد کامل برسیم و در این دنیای پیچیده بین عقل و مهربانی تعادل برقرار کنیم و بین همدردی نوع‌دوستانه و دلسوزی دوگانه، وفاداری و وابستگی، عشق و تعلق، خویشتن‌داری و ترس تعادل

برقرار کنیم.

لاماهای تبتی مثل کالو رینپوشه و دالایی‌لاما که زندگی‌شان آمیخته با معنویت بود، تجسم عینی دارمای کامل بودند. در کلاس آنها دریافتم که چگونه به این روش زندگی کنم. اغلب ما دارما را نمی‌توانیم وارد زندگی‌مان کنیم و آن را با هر چیزی که انجام می‌دهیم بیامیزیم اما این امر شدنی است.

مشکلات مهم الیزه یعنی بی‌حوصلگی نسبت به بچه‌هایش و خواست وی برای ایجاد تعلقات وسواس‌گونه، همه قسمتی از مسیرش هستند. وظیفهٔ الیزه انتقال خرد دارما به زندگی است تا مشکلاتش برطرف گردد. اگر تمرین‌ها و آموزش‌های معنوی در این مسائل به ما کمک نکنند پس به چه کار می‌آیند؟

من زنی را به نام الیزه می‌شناسم که اخیراً با چند سالک هم صحبت شده بود. الیزه سی و هشت ساله است. او مادری است که بدون داشتن همسر از کودکانش نگهداری می‌کند، ضمناً وکیل نیز هست. او یک آخر هفته را به مراقبهٔ خلوت پرداخت. هنگامی که بازگشت احساس کرد کاملاً دگرگون شده است. خلوت چنان بر الیزه تأثیر گذارد که سوگند خورد شخص دیگری شود. تصمیم گرفت همه چیز را مدنظر داشته باشد و در مسائل جزئی اداری و خودخواهی فردی‌اش غرق نشود، پرتوقع نباشد و نسبت به فرزندانش صبورتر باشد. این بود انقلاب نوینی که در او به وقوع پیوست. الیزه یکشنبه شب از خلوتگاه خارج از شهر بازگشت، اما بعد از اتمام مراقبه در نیمروز دوشنبه، هنگام صرف قهوه و علی‌رغم همهٔ نیات خویش آن حال خاص را از دست داد. آخر هفته، انرژی همهٔ آدمهای دور و برش در او وجود داشت به‌نظر می‌رسید سر شوق آمده، راضی و تندرست است. شگفت‌آور است. در شغل او هیچ چیزی چنین حس شگفتی به وجود نمی‌آورد حتی احساس رضایت هم وجود نداشت. برعکس همه چیز به نظر دلشوره‌آور، منفی، رقابت‌ساز و ناراحت‌کننده می‌رسید. روی هم رفته صبح دوشنبه برای الیزه

غم‌انگیز بود، او در فکر مراقبه‌گر جذابی بود که با هم در تماس بودند، الیزه قادر نبود به او و اینکه چطور درباره او را ببیند فکر نکند. وقتی بخشی از توشهٔ عقلی و احساسی‌اش را دور انداخت، بطور ناخواسته احساس بهتری پیدا کرد. در مجموع چون آخر هفته را به‌کلی تلف کرده بود به این زودیها نمی‌توانست به آن احساس شگفت دست یابد.

من کاملاً احساس الیزه را درک می‌کنم، شاید همهٔ ما همینطور عمل کرده باشیم. این یک تجربهٔ مشترک است. از مراقبه، خصوصاً تجربهٔ عمیق معنوی و حتی تعطیلات غافل می‌مانیم، معتقدیم که برای همیشه دگرگون شده‌ایم اما در لحظاتی باز هم گرفتار عکس‌العملهای ناشی از ناخرسندی یا گرایشهای روان‌رنجوری می‌گردیم. آنچه الیزه درک کرد و آنچه که همهٔ ما می‌توانیم بفهمیم، جزئی از فرایند استحاله است. آنچه الیزه در آخر هفته به دست آورد، آگاهی عمیق‌تر نسبت به تماس با واقعیت باطنی خودش بود، همینطور تیره شدن پرتو درونی‌اش. حالا او مجبور است برای تغییر یافتن ذره به ذره زحمت بکشد تا زمانی که آگاهی‌اش عمیق‌تر گردد.

ترکیب دارما با زندگی به معنای سعی و تلاش در تصمیم‌گیری درست و انتخاب راهی متفکرانه‌تر و پیش رفتن در مرحلهٔ تعهد به بیداری از رؤیاهای و هم‌آلود می‌باشد. دارمای فهم درونی جایی است که در آن پناه می‌گیرید. این پناهگاه همان یادگیری حقیقت، بیان آن و به کار بردنش در زندگی‌تان است. زمانی که شما حقیقتاً و کاملاً خودتان باشید، تجسم دارما هستید. این همان جوهر سه بعدی درونی است. دارمای زنده یعنی با خود صادق بودن.

به طور ساده مراقبهٔ روزانه یعنی خودمان را در مسیر بیداری حقیقی حفظ کنیم. به این ترتیب می‌توانیم کم‌کم دارما را با فعالیت‌های روزانه درآمیزیم و این عمل جز از طریق تمرکز، تمرین آگاهانه و متفکرانه بجای بی‌توجهی، و پرورش آگاهانهٔ حضور ذهن بجای فراموشی امکان‌پذیرنیست. این امر به عنوان عمل آگاهانه‌ای شناخته شده است که باعث افزایش هوشیاری شما

شده و به زندگی‌تان رنگ متفکرانه می‌دهد.

بودا در یکی از مراسمش به آناندا می‌گوید «او»، آناندا روشنی‌بخش خودتان باشید. به خودتان پناه ببرید و چراغ دارما را محکم نگه دارید. دارما را به عنوان پناهگاه حفظ کنید. در جستجوی پناهی غیر از خودتان نباشید. آناندا هر کسی برای خودش خلوت‌گاهی داشته باشد از میان سالکان به کمال اعلی می‌رسد.»

دارمای زندگی یعنی در پی مسیری معتدل و میانه، صریح و صحیح و بی‌نقص رفتن. دارما یعنی بدون پریشانی مفرط، عصبانیت، وابستگی، آرزو و تزلزل زیستن. شعور اولیه یعنی توافق با چیزها همانگونه که هستند. پیروی از دارما یعنی در زندگی معنوی‌تان، دست‌یابی به قلب مهربان و دوست‌داشتنی به همراه حس همدلی و دوستی را مقدم بر همه چیز قرار دهید. دارما همان بسط صداقت و قدرت روحی است نه درپی تجربیات موقت یا مرموز بودن. حقیقت یعنی رها شدن نه والا شدن.

به سنگهه پناه می‌برم

تبتی‌ها می‌گویند «در میان ما فقط شیرهای برفی هستند که می‌توانند به خلوت رفته و در طبیعت وحشی به تنهایی به اشراق برسند.» بیشتر ما می‌دانیم که قسمتی از یک سنگهه هستیم. سنگهه به معنای «جامعهٔ روحانی» است. سنگهه اجتماعی معنوی از سالکان، هم‌فکران ما و دوستان مهربان و دلسوزی است که به آنها تکیه کرده و اعتماد داریم. از نظر تاریخی سنگهه از انجمن پرهیزکاران و راهب‌ها و راهبه‌ها ناشی شده است.

وقتی گروهی در یک جا جمع شده نسبت به چیزی بزرگتر از خودِ شخصی و محدودشان احساس تعهد می‌کنند، نیروی معنوی نقش التیام‌بخش پیدا کرده و این توان اندوخته تقریباً مشهود می‌شود. مسیح می‌گفت «جایی که

دو یاسه نفر به اسم من جمع شوند، آنجا در میان ایشان حاضرم.» در حقیقت با این جمله قدرت خارق‌العادهٔ روحی و همیاری لذت‌بخش سنگهه را تأیید می‌کرده است. وقتی خود را وقف دلیلی بزرگتر و جاودانه‌تر از خودِ فناپذیرمان می‌نماییم در مسیر جاودانگی قرار گرفته‌ایم.

در دههٔ ۷۰ و ۸۰، زندگی برادرانه و پرهیزکارانه صومعه‌ها را برای رشد درونی‌ام، الهام‌بخش و آموزنده یافتم، حالا هم‌سنخان من به عنوان معلم دارما، در حفظ صراط مستقیم پیشینیان من زنده‌اند. دوستان و همکلاسی‌های دارمایم همچون آیینهٔ شفاف و امانت‌دار حقیقت همان تیزبینی و دقتی را ارائه می‌کنند که مرشدان و پیروان ارائه می‌کردند. امروزه آیین سنگههٔ غربی مزیت دیگری نیز دارد: از هرگونه تفاوت‌های فرهنگی، تصورات زیربنایی، سلطه‌گرایی پایورسالاری که یک غربی می‌تواند در مورد جوامع پدرسالارانهٔ بودایی آسیایی بیان کند، فارغ است. البته در هر گروه یا جامعه فرد مجبور است مراقب نقاط تیره یا کوته‌بینی‌هایی که به واسطهٔ اطاعت، تمایلات و افکار گروهی ایجاد می‌شود باشد. فکر می‌کنم سنگهه همیشه باید سخت فعالیت کند تا توان فردی مشترک را خالص، معقول، گرم و مملو از عاطفه حفظ نماید.

به مفهوم ساده سنگهه یعنی افرادی که به شما نزدیک هستند و رابطهٔ نزدیک دارند. به طور خلاصه یعنی افرادی که با شما زندگی کرده و وقتشان را با شما سپری می‌کنند. غالباً دوستان، هم‌کلاسی‌ها، شرکاء و فامیل مسیر شما را تعیین می‌کنند. بودایی‌ها به این مطلب رسیده‌اند که کیفیت سلوک تا حد زیادی تحت تأثیر ارتباطات شخصی است. راهب‌ها و راهبه‌ها خودشان را از دنیا جدا می‌کنند تا بدین‌وسیله تحت تأثیر دنیادوستان قرار نگیرند. به خاطر دارم والدینم به من گوشزد می‌کردند اگر با بچه‌های بد همنشین شوم حتماً دچار مشکل خواهم شد. بعضی چیزها هیچوقت عوض نمی‌شوند. تبتی‌ها مرتباً دعا می‌کنند که در میان مردم و همراهان «کج‌رو» قرار نگیرند و درمیان

همراهان شیطان‌صفت که دور از دارمای اصیل هستند دوباره متولد نگردند.
در معنای کلی‌تر، سنگهه به معنای گروه مخصوصی از مردم نیست که با رداهای قرمز، زرد یا نارنجی و در یک اتاق مشغول مراقبه و دعا هستند. البته زنان و مردانی که با آنها مراقبه و عبادت می‌کنید اعضای سنگهۀ شما هستند اما افراد دفتر کار شما یا حتی پرندگانی که بیرون از پنجره‌ها آواز می‌خوانند جزئی از آن هستند. سنگهه به معنای همراهی، تشریک مساعی، کلیّت، و حیات درونی مرتبط با دیگران است. بنابراین همۀ موجودات قابل رؤیت و غیر قابل رؤیت، انسان و چرخۀ نامحدود زندگی را نیز شامل می‌شود. وقتی به سنگهه پناه می‌بریم یعنی به زندگی هماهنگ با دیگران و کوشش برای قرار دادن تمام موجودات ذی‌شعور در مسیر اشراق پای‌بند می‌شویم.
سنگهه بیانگر توان و حمایت‌های مثبتی است که همه نیاز داریم. دوستان سنگهه‌ای به شما کمک می‌کنند مشکلات طریقت را که باعث یأس و ناامیدی شما می‌شوند کنار بگذارید. سنگهه به شما چیزهای زیادی می‌آموزد و تمرین‌های گروهی آن می‌تواند بسیاری از مشکلاتتان را حل کند.

پناه بردن به عقل باطنی

در آیین بودایی تبتی پناه بردن به بودا و دارما و سنگهه به طرق دیگر نیز امکان‌پذیر است. مثلاً استاد یا لاما تجسم بشری یا تجلّی بوداست بنابراین به تجربۀ معنوی و خرد استادمان پناه می‌بریم. عمل شخصی‌تان نشانگر دارماست و باعث تحریک قوا و توان درونی و تجربۀ معنوی می‌شود. در تبت این نیروها به صورت کهن‌الگوی قوا و نیروهای جادویی مجسم شده‌اند که ایزدان مراقبه، محافظان و نگهبانان دارما که شما را در طریقت هدایت می‌کنند، هستند. انرژیی که از تجربیات معنوی دریافت می‌کنید نمونۀ

پیچیده‌ای از پناه بردن به سنگهه درونی و مرموز و باطنی است.

پناهگاه نهایی

شناخت حقیقت، بودا است، بیان حقیقت، دارما است و تجسم حقیقت زندگی صادقانه، سنگهه است. در آیین بودایی کلمهٔ منحصر به فردی وجود دارد که به «آن» یا صفات اصلی و اساسی ترجمه می‌شود. یعنی حقیقت زنده و موجود، اینجا و حالا، درست در مقابل چشمان شما ــ «موجودیت» چیزها همانگونه که هستند. به جایی دست یابید که فارغ از خواهش است، به پهنهٔ وسیعی که هیچ آرزویی در آن وجود ندارد، آنگاه معنای این تعلیم دوگن را در خواهید یافت که می‌گوید «هر چیز را همانطور که هست رها کنید و ذهن فرسوده و خسته‌تان را آرام سازید». بودا می‌گفت: «اگر چیزها را همانطور که هستند رها کنید به آرامش ابدی خواهید رسید.» و این عمیق‌ترین و نهفته‌ترین پناهگاه است. اگر شما به چنین پناهگاهی در درونتان برسید دیگر مجبور نیستید هر کاری را انجام بدهید یا از آن دوری کنید. این آخرین ملجأ و آخرین تمرین رهایی است چون شما به‌همه چیز اجازه می‌دهیدکه خودش باشد. این یعنی رسیدن به هدف در یک فضای معنوی. آخرین استادم خیتسه رینپوشه تعلیم داد که:

> *چیزها را به همان سادگی و شفافی که در ذاتشان هستند رها کنید، تنها با هیچ‌کاری انجام ندادن شما هر آنچه راکه باید انجام شود، انجام خواهید داد.*

خرد رمزی دوگن به ما می‌آموزد که هر آنچه می‌جوییم همین جاست ولی ما جای دیگری *آن را* جستجو می‌کنیم؛ مشکل همین است.

پناهگاه فقط برای تَنَفس نیست

بوداهای زیادی در طی سده‌ها متولد شدند. بودای ما، شاکیامونی در آنجایی که امروز نپال‌غربی نامیده می‌شود متولد شد. ۲۵۰۰ سال پیش گفته می‌شد که وی چهارمین نفر از هزار بودای این سده‌های طلایی است. در تبت چنین تعلیم داده بودند که تمام این بوداها در مزارع خوشبختی بودای ملکوتی که توسط فیوض خرد بودایی ایجاد شده بود، زندگی می‌کردند. اما در مورد شاکیامونی آنچه منحصر به فرد است این است که وی به مردم عصر حاضر در دنیای *ما* و روی این زمین قول مساعدت داد.

پناه‌بردن به بودا و دارما و سنگهه تنها راه اشراق نیست بلکه راهی است که باعث شده قول بودا برای اشراق جهانی از طریق شما به انجام رسد. آن عهد را بپذیرید و به بزرگراه وسیع بیداری وارد شوید و در جریان ابدیت موجوداتی که در مسیر بودا هستند غرق شوید.

ماهایانا، شکل اصلی آیین بودایی است که در تبت اجرا می‌شود و گاهی به چرخ بزرگ نیز ترجمه می‌شود. ماهایانا دلسوزانه‌ترین، ایثارگرانه‌ترین و از خود گذشته‌ترین راه به سوی اشراق است. این چرخ بزرگ می‌تواند به کشتی نوح تشبیه شود، کشتی حیرت‌انگیزی که تمام موجودات را با رنج و مشقت فراوان از اقیانوس به ساحل نیروانا می‌رساند. آزاد باشید، قلبتان را بگشایید، مستی‌های معنوی‌تان را کشف کنید، بال‌های ملکوتی را باز کنید، و به همراه باد اوج بگیرید. از بی‌نهایت لذت ببرید.

آمیختگی دارما با زندگی روزمره

وقتی در صومعهٔ استادم در نپال زندگی می‌کردم، لاماهای قدیمی دست‌نوشته‌های ضخیم با سخنان و اصطلاحات یا نفوذی به نام متره داشتند. این کتاب‌ها شامل متره‌هایی برای هر فعالیت به صورت منفرد بود مثل عبور از دریا، خوردن غذا، استفاده از دستشویی و ... این متره‌ها تنها کلمات صرف یا مراسم تو خالی که به صورت مکانیکی و از روی عادت انجام می‌شود نبودند بلکه اهمیت زیادی داشتند. از متره‌ها برای انجام مراقبه، حضور ذهن و تقدیر در انجام هر کاری استفاده می‌شد. بسیاری از خانواده‌های غربی قبل از غذا دعا می‌خوانند. در آیین بودا هم یک لحظه تفکر برابر با «دعای شکرگزاری» است. این لحظه‌ها می‌توانند هر کنشی را تقدیس کنند و یا به ما اطمینان دهند که هر عملی که انجام شود مقدس است، به این طریق می‌فهمیم هر عملی که انجام دهیم یک کنش معنوی است.

در اینجا راهکارهایی برای پرورش آگاهی متفکرانه، مراقبه، دخیل کردن آرامش و شفافیت به فعالیت‌های روزمره‌مان ارائه شده است:

- تنفس بکشید و لبخند بزنید. آرام باشید. یک لحظه رها شوید، فقط باشید و از آن لذت ببرید.
- در حالی که در ایستگاه اتوبوس یا قطار هستید یا در صف سینما ایستاده‌اید، مراقبه کنید، نفس بکشید و آگاه باشید.
- هر جایی که نشسته یا ایستاده‌اید، توقف کنید و یک لحظه تغییر و رهایی را احساس کنید.
- وقتی از آستانهٔ در یا راهرو عبور می‌کنید و وارد اتاق می‌شوید فکر کنید وارد یک معبد شده‌اید بنابراین با احترام و تکریم داخل شوید.
- روی چمن‌ها یا فرش کلفت با پای برهنه گام بردارید و با تمام کف پاها و

انگشت‌هایتان همه چیز را احساس کنید.

- لب ساحل جایی که آب به شن‌های ساحل برخورد می‌کند با چشمان بسته قدم بزنید و در تمام طول راه کاملاً با دقت و هوشیار باشید.
- به آرامی روی برف‌ها یا برگ‌های پاییزی قدم بزنید و به صداها دقت کنید.
- آواز و سرود بخوانید، دعا کنید تا خودتان را فراموش کنید بعد توقف کنید و برای یک لحظه در موجودیت انکارناپذیرتان که مافوق داستان‌ها، مفاهیم و تدابیر است رها شوید.
- کارهای ساده و تکراری مانند دوخت‌ودوز، قلاب‌بافی و یا حتی شستن ظروف را به عنوان یک مراقبه تلقی کنید و در آن لحظه فقط به همان دم فکر کنید نه چیز دیگر.
- سعی کنید کارهای دستی را به طریقی آیینی انجام دهید و فقط همان کارهایی را که باید انجام شود انجام دهید و فکر کنید این عمل آخرین خدمت الهی است.
- وقتی در حال خوردن هستید پنجاه تا صد بار هر لقمه را بجویید، بیشتر غذایتان را کنار بگذارید و حس کنید که با غنای هر لحظه تغذیه شده‌اید.
- یک کشمش را برای چند دقیقه بجوید و هر چیزی را که می‌توانید در مورد آن تجربه کنید.
- قبل از صحبت به دلیل بیان هر کلمه فکر کنید.
- یک زنگ‌به ساعت دیواری یا شماطه‌دار خود وصل کنید تا ساعت به ساعت زنگ زده و به شما یادآوری کند که بیدار شوید و ارزش هر لحظه را بدانید. خودتان را به اسم صدا زده و بگویید «بیدار شو!»
- تلألو و درخشندگی بودای درونی هر کسی را درک کرده و دقیقاً طبق آن رفتار کنید.
- از شادی بی‌حدوحصر و آرامشی که در مراقبه هست لذت ببرید.

قسمت دوم

حرکت به‌سوی اشراق در راه هشت‌گانه

سفری قهرمانانه

چه مسرت‌بخش است نگاه کردن به بیداران و مشارکت با خردمندان.

دریی فرد برجسته
خردمند، بیدار و دوست‌داشتنی بروید
چون آنها می‌دانند چگونه کار کنند و خویشتن‌دار باشند.

اما اگر نمی‌توانید
دوست یا استادی را بیابید که در پی‌اش بروید
تنها سفر کنید
ـ مثل شاهی که سرپرش را از دست داده ـ
چون فیلی در جنگل

از داماپادا (Dhammapada) مراعظ بودا

چهار حقیقت اصیل

حقایق زندگی از دیدگاه بودایی

چه شگفت‌انگیز!
چه جالب!
همه‌چیز
کامل است
دقیقاً آنچنان که
هست!
بودا

وقتی بودا به‌اشراق کامل رسید، پرده‌های وهم و خیال از جلوی چشم‌هایش فروافتادند و از دام‌های یأس و ناامیدی رهید و به خوشبختی غایی رسید؛ چشمان خردش گشوده شد و حقیقت «آنچنان که هست» برایش آشکار گردید. وی می‌گفت در زندگی‌های گذشته‌اش صدها نفر را دیده و آنها را به خاطر دارد؛ او قوانین پیچیده و دقیق کارما و تجدید حیات و کارکرد غفلت و وابستگی به آرزوها را می‌دانست و می‌فهمید؛ بودای بیدار شده می‌فهمید چرا زندگی اغلب مردم سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد.

اگر برای یک لحظه و به طور ناگهانی همهٔ چیزهای دانستنی راجع به تمام

موجودات اعم از قابل رؤیت و غیرقابل رؤیت را درک می‌کردید و حقیقت و عالی‌ترین رموز زندگی را می‌دانستید یا پردهٔ نازکی که بین شما و درک کامل وجود دارد فرو می‌افتاد چه کار می‌کردید؟ بعضی‌ها معتقدند که بودا به واسطهٔ اشراق به علم مطلق تبدیل شده بود. برای یک لحظه تصور کنید که وقتی ابرهای تیره که روی بصیرت بودا را گرفته بودند، ناگهان فرو می‌افتادند و خورشید جاودانهٔ حقیقت بر آن حاکم می‌شد، او چه احساسی داشت؟

چند هفته بعد از بیداری بزرگ بودا، وی به مراقبه‌اش زیر درخت بودی ادامه داد و راجع به آنچه دریافته بود فکر کرد. نمی‌دانست با این حقیقت منحصر به فرد و این دارما که حالا جزئی از وجودش شده بود چه کند. آیا آن را به دیگران بیاموزد یا ساکت بماند. در ابتدا فکر می‌کرد کسی نیست که بتواند یافته‌هایش را بفهمد و درک کند. اما بعد به یاد پنج راهب صدقه‌گیر و سالکانی که رفقایش بودند، افتاد. با این تصور که چشمان آنها را پوششی از اوهام فراگرفته، تصمیم گرفت آنها را بیابد. بودا می‌توانست هر آنچه را که آموخته بود به آنها بدهد و آنها مطمئناً می‌توانستند از آن سود ببرند.

بعد بودا به سمت شمال غربی، جایی که اکنون بنارس (Benares) نامیده می‌شود سفر کرد. از عرض رودخانهٔ گنگ گذشت و بعد از چند روز پیاده‌روی به پارک گوزن در سرنات (Sarnath) رسید. در آنجا با پنج صدقه‌گیر که بعداً شاگردان او شدند ملاقات کرد و به آنها اولین دارمایش را که شامل چهار حقیقت شکوهمند و بیان حقیقت زندگی از نقطه‌نظر اشراقی بود آموزش داد. به ما گفته‌اند پیام بودا آنقدر دگرگون کننده بود که آنها فوراً به اشراق رسیدند.

چهار حقیقت اصیل

چهار حقیقت عالی مرکز دارمای بودایی هستند، که شاید کمتر کسی به کنه آنها پی برده باشد. در ابتدا وقتی آنها را می‌بینیم متوجه یک پیغام ساده و

صریح می‌شویم: *این طبیعت زندگی است که همه با مشکلات مواجه شوند. از طریق زندگی اشراقی فرد می‌تواند فراسوی این مشکلات رفته و در نهایت، به تکامل و رهایی و آزادی برسد.*

اولین حقیقت عالی: زندگی مشکل است.

دومین حقیقت عالی: زندگی به دلیل تعلقات سخت است چون رضایت را در راهی کسب می‌کنید که ذاتاً موجب ناخشنودی است.

سومین حقیقت عالی: احتمال رهایی و آزادی برای هر کسی وجود دارد.

چهارمین حقیقت عالی: راه درک این آزادی و اشراق، رسیدن به زندگی شرافتمندانه از طریق خرد و مراقبه است. این سه آموزش معنوی، راههای هشت‌گانهٔ اشراق را به وجود می‌آورند.

آنچه در فوق ذکر شد خلاصه‌ای از مطالب است. حالا راجع به هریک از حقایق به شکل گسترده‌تری صحبت می‌کنیم.

حقیقت زندگی

اولین حقیقت عالی، شناخت حقیقت دوکا (Dukkha) است. از نظر ریشه شناختی، معنای تحت‌اللفظی دوکا عبارت است از «غیر قابل تحمل»، «نارضایتی»، «ترک خانواده»، «اسف‌انگیز» و «توخالی». اما کلمهٔ دوکا به «رنج و مشقت» ترجمه می‌شود. این جنبهٔ آیین بودایی که به اصطلاح «انذار» نامیده می‌شود، باعث می‌گردد مردم به اشتباه فکر کنند که آیین بودا، آیین بدبینی و نفی زندگی است. اما پیغام اولیهٔ بودا «بشارت» دارما، راهی برای رهایی از رنج است. پیغام دارما فی‌نفسه خوش‌بینانه است و امکان حقیقی تجدید حیات معنوی، پایان مشقت و رسیدن به اشراق معنوی و جاودانهٔ نیروانا را تعهد می‌کند.

دارمای بودایی نمی‌گوید که همه در حال رنج بردن هستند بلکه عقیده

دارد که زندگی طبیعتاً مشکل و ناقص و معیوب است. این گفتهٔ تازه‌ای نیست. چه کسی در میان ما زندگی کاملی دارد؟ البته همه دوست داریم که زندگی‌مان فوق‌العاده و شگفت‌انگیز باشد اما تا حالا چنین چیزی رخ نداده است. ماهیت زندگی، اولین حقیقت عالی است. از نظر یک بودایی، این امر به معنای قضاوت خوشی‌ها و غم‌های زندگی نیست بلکه توصیفی خشک و ساده ولی واقع‌گرایانه است. در حقیقت هر که باشیم باید همهٔ فراز و نشیب‌های زندگی را تجربه کنیم. این امر قسمتی از سواری در قطار غلطان فانفار است. آیین بودایی نه خوش‌بینانه و نه بدبینانه بلکه واقع‌بینانه است.

برای یک لحظه توقف کرده و راجع به اولین حقیقت عالی، حقیقت دوکا از دید بودا فکر کنید. او در زمان بچگی و جوانی‌اش از حقایق زندگی مثل فقر، بدبختی، مرگ و بیماری در امان بود. در قصر پدرش از برخی حقایق اطلاع نداشت و فکر می‌کرد که ثروت، زیبایی، و قدرت بدنی و شهامتش وی را از سختی‌ها حفظ خواهد کرد.

بودا عمیقاً دریافته بود که به هر شکلی پدرش او را از حقیقت دور نگهدارد باز دنیا با رنج و سختی عجین است. جالب است بدانید که مادر بودا چند هفته بعد از تولدش مرد و این سؤال که چه اتفاقی برای مادرش افتاد برای همیشه بدون جواب ماند. روانشناسان مدرن معتقدند که بودا با نوعی احساس انکار و تکذیب رشد کرد. می‌دانیم که انکار، سیستم دفاعی روانی است که ما در مواقعی که حس می‌کنیم حقیقت آنقدر دردناک است که قابل تحمل نیست از آن استفاده می‌کنیم. همانطور که بودا بزرگ می‌شد دیگر آن حایق حقیقت را نمی‌خواست. وی دریافت که هر چقدر دارایی و قدرت داشته باشد در نهایت نمی‌تواند از مشکلات زندگی فرار کند. هیچ کس نمی‌تواند.

بودا مثل همهٔ ما با احساس تعلق به ارزش‌های دنیایی به چالش پرداخت. قسمتی از مسیر وی برای رهایی، بررسی این ارزش‌ها و فهم کوچکترین

وابستگی به لذات دنیوی بود. او مجبور بود به این توهمات تاریک یعنی نفی خویش غلبه کند و حقیقت هستی مقید به نام ساماسارا (Samsara) را با تمام نواقص ذاتی‌اش دریابد. برای همهٔ ما جزء اصلی اشراق این است: فطرت و بودای درون‌تان را بیدار و بر تمام سیستم‌های انکار و تکذیب درونی‌تان غلبه کنید، از ورای حجاب توهمات ببینید و بفهمید که حقیقتاً کی و چی هستید و ماهیت حقیقی چیزها را درک کنید.

بودا مشکلات روزمرهٔ زندگی را به سه دوکا یا مشکل تقسیم کرد:

۱) مشکلات یا دوکاهای معمولی و روزمره

همیشه چیزی را که فکر می‌کنید می‌خواهید به دست نمی‌آورید و این امر گاهی اوقات باعث ناراحتی می‌شود. اگر متولد شده‌اید مجبورید به رنج جسمانی و عاطفی تن دهید. تولد، پیری، بیماری، ضرر، ناراحتی و نگرانی چیزهایی هستند که همه دچار آن می‌شویم البته همهٔ آنها بد نیستند. می‌توانیم از مشکلات بزرگ و کوچک چیزهای زیادی بیاموزیم و تجربه بیندوزیم. سختی‌های روزانه به ما می‌آموزند که روش واقع‌گرایانه در پیش بگیریم. آنها به ما تعلیم می‌دهند که زندگی، زندگی است: ناقص است اما راه‌های بالقوه‌ای هم برای شادی و رضایت وجود دارد. هر چیزی شدنی است. تا وقتی این درس‌ها را به شکل کامل از زندگی نگیریم، وقتمان را در راه توقعات غیرواقعی تلف کرده‌ایم.

«خطابهٔ آتش» یکی از مشهورترین خطابه‌های بودا است. بودا در آن می‌گوید که همه ما مشعل‌هایی هستیم که احساسات غیرقابل کنترلی بر زندگی‌مان حاکم شده و باعث نابودی‌مان می‌شوند . با وجود این احساسات مثل بچه‌هایی هستیم که در یک خانهٔ آتش گرفته گرفتاریم. به آن بلوغ کامل یا خودآگاهی نرسیده‌ایم که موقعیت‌مان را درک کرده و آتش را خاموش نماییم. باید رشد کنیم و یاد بگیریم که چگونه به بلوغ رسیده و تبدیل به بزرگسالانی

آزاد شویم که به راحتی می‌توانند ماهیت حقیقت را درک کنند. بادکنک‌ها می‌ترکند، امور عشقی هیچ‌گونه تضمینی ندارند و همه باید به دندانپزشک مراجعه کنند. هر چیزی در زندگی تا حدودی از هم گسیخته یا غیر قابل اعتماد و کم اهمیت است.

پدرم همیشه آرزو داشت یک انسان واقعی شوم که در زبان یهودی به‌آن «منش Mensch» گفته می‌شود. او می‌خواست که به بلوغ و کمال برسم و یک انسان حقیقی بشوم نه یک موجود الهی و ملکوتی. او دوست داشت در این دنیا یکی از اعضای فعال جامعه و شهروندی محترم و مردی درستکار شوم. درک و شعور، شخصیت، احساس مسئولیت، میانه‌روی و تعادل و فهم، اینها همه ارمغان‌های بلوغ هستند.

۲) مشکلات یا دوکاهایی که بواسطهٔ تغییر شرایط ایجاد می‌شوند

پاییز فصل دلخواه و غروب خورشید زمان مورد علاقهٔ من است. اینها زیباترین، غم‌انگیزترین و زودگذرترین لحظه‌ها هستند. آیا در زندگی هر کسی این لحظه‌های زیبا و دوست‌داشتنی وجود ندارد؟ البته، اوقاتی در زندگی‌مان هست که از این فکر که زنده‌ایم شدیداً احساس خوشحالی می‌کنیم. راجع به زندگی‌تان فکر کنید: شاید آخر شب ترجیح می‌دهید به رادیو یا قسمتی از یک موسیقی مشهور گوش دهید یا در محیطی آرام و در حال خوردن غذایی مطبوع با بهترین دوستان‌تان گفتگو کنید شاید ترفیع مقام‌تان را جشن بگیرید یا لذت معنوی را تجربه کنید. اینها لحظه‌های اوج خوشبختی هستند. وقتی که این لحظه‌ها پایان می‌یابند، موسیقی به پایان می‌رسد، دوستان‌تان از شما جدا می‌شوند، شغل جدیدی که در پی‌اش بودید به یک فشار عصبی و دردسر تبدیل می‌شود، لحظه‌هایی که عشق‌های دنیایی و هوس‌آمیز می‌گذرند سختی یا دوکا پیدا می‌شود. بنابراین ما دائماً احساس پوچی و ناامیدی می‌کنیم. هیچ

چیز خوبی تا ابد طول نمی‌کشد حتی بهترین لحظه‌های ما هم شیرینی تلخی دارند اینها همه به دوکای شرایط متغیر معروفند.

۳) مشکلات یا دوکاهایی که به سبب طبیعت گذران هستی مقید به وجود می‌آیند.

وقتی به درون نگاه می‌کنیم و متحیریم که کی و چی هستیم و چه چیزی در حال روی دادن است و چه کسی در حال تجربه کردن است چه چیز را می‌نگریم؟ آیا درمی‌یابیم که هستیم؟ چه هستیم؟ تجربه کننده کجاست؟ آیا در فکر من است؟ یا در مغز و قلب و رؤیاهایم؟ بدنم؟ ذهنم؟ چه می‌یابیم؟ حقیقتاً چه چیزی هستیم؟

بودا می‌گفت که به تنهایی چیزی نیستیم جز پنج اسکاندا (Skandha). ترجمهٔ دقیق این کلمه مشکل است اما به معنی توده، گروه و مجموعه‌ای از مفردات است. یعنی همهٔ ما مجموعهٔ مرکبی از پیچیدگی‌ها و ترکیب‌ها هستیم. همه قابل تغییریم، موجودات فانی و مستقلی که فکر می‌کنیم نیستیم. پنج اسکاندا یا اجزاء شخصیت عبارتند از:

۱. شکل

آیا شما بلند قد، کوتاه یا متوسط هستید؟ باریک اندام یا حجیم هستید؟ این شکل و بدن مادی شماست. شکل شما شامل مواد است و موجودیت مادی دارد. عناصر فیزیکی زمین (جمود) آب (سیلان) آتش (گرما) هوا (حرکت) فضا (حفره‌ها) همهٔ اینها موجودیت انسانی ما را تشکیل می‌دهند.

۲. احساسات یا هیجان‌ها

غربی‌ها در مدرسه آموخته‌اند که پنج حس وجود دارد: حس بینایی (چشم)، شنوایی (گوش)، بویایی (بینی)، چشایی (زبان) و لامسه (پوست). ذهنیت‌گراهای بودایی حس دیگری به آن حواس اضافه می‌کنند به نام

«ذهن». غروب خورشید را «می‌بینیم»، صدای زنگ را «می‌شنویم»، یک گل یاس را «می‌بوییم»، یک لیمو را «می‌چشیم» و یک گربه را «لمس می‌کنیم». این پنج حس جسمانی به ما کمک می‌کنند که دنیای مادی را بیشتر تجربه کنیم اما دنیایی از عقاید و افکار وجود دارد که دیده، شنیده، بوییده، چشیده یا لمس نمی‌شود. برای سازگاری با این دنیا باید از استعداد و حواس ذهنی و فکری‌مان بهره بگیریم. ما می‌توانیم رانندگی کنیم یا به یک زبان بیگانه سخن بگوییم؛ بنابراین استعدادها ششمین حس ما هستند.

۳. ادراک‌ها

ادراک ترکیبی از احساس و هیجان به همراه شناخت و تشخیص است. چه چیزی به نظرتان خوب است؟ چه مزه‌ای را دوست دارید؟ به چه موسیقی علاقه دارید؟ آیا وقتی بزرگتر می‌شوید علاقه‌تان به موسیقی تغییر می‌کند؟ نظرتان راجع به مردم چیست؟ آیا درک شما از مردم نسبت به زمانی که جوان‌تر بودید متفاوت‌است؟ چه‌چیزی دوست را دارید وازچه‌چیز متنفرید؟

۴. اراده یا آرزو

آیا اصولاً آرزوهای خوبی دارید یعنی اهدافتان مناسب هستند؟ چه آرزو و هدفی برای خودتان دارید؟ برای بچه‌هایتان؟ دوستان‌تان؟ چه چیزی باعث تحریک شما شده و شما را به حرکت وامی‌دارد؟ اهداف‌تان در زندگی چه چیزهایی هستند؟ دلیل شما برای انجام این کار چیست؟ این اسکاندا تمام فعالیت‌های ارادی را شامل می‌شود. بودا اشاره می‌کند که اهدافتان کارمای شما را می‌سازند. آرزو و اراده‌تان، ذهن شما را جهت داده و مسیر فکر و سخن و عمل شما را کنترل می‌کند. اهداف شما مسائل مهمی در زندگی‌تان هستند. نیات و آرزوهای گذشته‌تان، اهداف و عادات و گرایش‌های حال شما را مشخص کرده و تداوم می‌بخشند. این جایی است که کارما ساخته می‌شود.

۵. شعور

سگی به اتاق شما وارد می‌شود و شما به آن آگاه می‌شوید. صدای رادیویی در خیابان به گوش می‌رسد و این صدا گوشتان را تحریک می‌کند. بودا که در تحلیل و تعاریف روان‌شناختی بسیار دقیق بود به ما آموخت که شعور بینایی (چشم)، شعور شنوایی (گوش)، شعور بویایی (بینی)، شعور چشایی (مزه)، شعور لامسه (بدن) و شعور ذهنی وجود دارند. خلاصه، همه عبارتند از شعور نسبت به حواس شش‌گانه؛ این شعور و آگاهی که فکر می‌کنید متعلق به شما است از شش وجه اساسی و مختلف ترکیب شده است.

شاید بپرسید که این پنج اسکاندا با اولین حقیقت عالی چه ربطی دارد؟ بودا دارما که توجهات ما را به سمت زندگی متعالی‌تر و غایی‌تر جلب می‌کند، معتقد است که پنج اسکاندا راهی برای درک این حقیقت است که آنچه به نام زندگی می‌شناسیم، واقعیتی مقید با طبیعت غیرقابل اعتماد و کم اهمیت و متغیر است.

جسم ما ناپایدار و متغیر است. این یک فتوای مذهبی نیست، بلکه همان چیزی است که وجود دارد. در نهایت باعث ناخرسندی است. چه کسی از طریق بدن و تجربیات حسی به‌کمال می‌رسد؟ حتی عالی‌ترین تجربیات جسمانی گذرا و ناپایدار هستند و ما را تشنه‌تر رها می‌کنند.

چون احساسات ما گذرا هستند پس درک و بصیرت و ارادهٔ ما هم گذراست. درجهٔ آگاهی ما متغیر است چون همیشه در حال حرکتیم و یک جور نمی‌مانیم. گفته‌های فیلسوف یونانی هراکلیتوس را به خاطر بیاورید «شما نمی‌توانید دوبار وارد یک رودخانه شوید». همه چیز مثل رودخانه متغیر است. غربی‌ها غالباً از «فکر» برای تعریف نفس استفاده می‌کنند. «فکر می‌کنم، پس هستم». اما آیین بودا معتقد است شما آنچه فکر می‌کنید نیستید. آنچه می‌اندیشید مثل آب و هوا متغیر است. به همین دلیل ذهنی که پرورش نیافته باشد، قابل اعتماد هم نیست. افکار و احساساتان دائمی نیست. این

ماهیت و حقیقت هستی مقید و متداول است. از این گذشته این سؤال پیش می‌آید که وقتی فکر نمی‌کنید یا در فواصل بین تفکراتتان، که و چه هستید؟ آیا ما هستی را به طور متناوب قطع می‌کنیم؟

به عبارت دیگر، طبیعت وصف‌ناپذیر بودای درون موقتی نیست و غیرقابل تغییر است. این پرتو درونی نامحدود، از هر گونه قید و بند، عیب و نقص و بی‌اعتمادی فارغ است و می‌توان به آن تکیه کرد. از روز ازل کامل و فی‌نفسه عاقل و دانا و آزاد بوده است. هدف اصلی بیداری و آگاهی به واقعیت رساندن آن مرکز درخشان و نامحسوس و نامرئی است.

دومین حقیقت زندگی

دومین حقیقت عالی به ما می‌گوید هر مشکلی (درکایی) دلیلی دارد و علت آن هوس است. کلمهٔ معادل در زبان پالی برای آن تنهه (Tanha) است یعنی هوس مداوم و وقفه‌ناپذیری که هیچ‌گاه سیراب نمی‌شود. چون دائماً آرزو می‌کنیم و تشنه و گرسنهٔ تجربیات و چیزهای مختلف هستیم پس رنج و سختی‌مان ادامه دارد. البته به این معنا نیست که همیشه آرزوهایمان را کنار بگذاریم. اصلاً مسئله اشیاء نیستند بلکه تعلقات و تعیین هویت با چیزهایی که آرزو داریم مسئله‌ساز است. تیلوپا (Tilopa) مرتاض سرگردان قرن دهم می‌سراید «موضوعات بیرونی ما را گرفتار نمی‌کنند بلکه ما اسیر وابستگی درونی هستیم».

مردمی که آموزش‌های بودا را به غلط تعبیر می‌کنند از اینکه دست از هوس و نیازهایشان بردارند و عشق و زندگی با احساس را از دست بدهند، نگران می‌شوند. اما کاملاً عکس این قضیه واقعیت دارد. ما می‌توانیم تمنّیات و آرزوهای سالم داشته باشیم اما نباید آنها را بوسیلهٔ هوس‌ها و امیال سیری ناپذیر آلوده کنیم. بودا هرگز نگفت که نباید عاشق شد اما راجع به یک عشق و

احساس جهانی صحبت می‌کرد. یکی از سوتراهای بودا به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان عشق ورزید و مهربانی، دوستی، همدلی و تکامل را پرورش داد. بودا یاد داد نباید خود را مالک و صاحب دیگران بدانیم و به هر چیزی (انسان، افکار، احساسات، شغل، چیزهای مادی) تعلق خاطر و وابستگی شدید داشته باشیم چون دیدهٔ حقیقت‌بین خود را (و اینکه همه چیز نسبی است و طبیعت هر چیزی متغیر است) از دست می‌دهیم.

اگر می‌خواهید بفهمید چرا دارما معتقد است عطش سیری‌ناپذیر و وابستگی به هوس‌ها و امیال باعث ایجاد مشکلات در زندگی می‌شوند، باید بسیار دقیق و نکته‌بین باشید. آیا تا حالا نشنیده‌اید کسی بگوید «من آنقدر او را می‌خواستم که عقلم را از دست داده بودم» یا «حاضرم هر کاری انجام دهم تا [جای خالی را پر کنید] بدست آورم.» میل و هوس کنترل ذهن و زندگی شما را در دست دارد و بر شما غلبه می‌کند. این وضعیت در هر شکلی سخت است، مثل این است که در چنگ اهریمن گرفتارید.

چند ساعت از روز را صرف کارها و فعالیت‌های یکنواخت می‌کنید و سعی می‌کنید آن چیزی را به‌دست آورید که فکر می‌کنید می‌خواهید؟ چقدر این ساعت‌های بی‌پایان باعث نگرانی شما می‌شوند؟ چقدر از ذهن و وقتتان را صرف خیال‌پردازی در مورد چیزهایی می‌کنید که آرزو دارید؟ بسیار ساده است، ما بیشتر وقتمان را در زندگی صرف روابط عاشقانه، شغل، پول، عشق‌های یک طرفه یا پرهیجان، سرگرمی‌ها، سکس و یا تفریح می‌نماییم. امیال مثل ابر غلیظی ذات معنوی درخشان و آزادتان را تیره و تار می‌سازد.

در این فرهنگ چه کسی می‌تواند در مقابل عطش کورکورانه برای تفریحات شهوانی یا ثروت یا قدرت مقاومت کند؟ تابلوهای آگهی شهری، روزنامه‌ها و مراکز خریدی وجود دارند که توجه ما را به خود جلب می‌کنند. آیا غالباً فکر نمی‌کنید این آگهی‌های جذاب شما را احاطه‌کرده است؟ کاتولوگ‌ها هر روز با پست می‌رسند. چطور می‌توان آنها را دید و آرزوی

داشتن صندلی‌های آیرون‌داک (Adirondack)، دستگاه‌ها و تجهیزات خارجی، ژاکت‌های زمستانی آخرین مد، کاناپه‌های سفت با روکش‌های رنگارنگ را نکرد؟ در دنیایی که در آن به داشتن زندگی تجملاتی و سرمایه‌گذاری بر آینده‌ای که قابل اعتماد نیست، ترغیب می‌شویم و منتظریم یک ناجی افسانه‌ای با اسب سفید، یک اتومبیل قرمز یا سفینهٔ فضاپیما بیاید، با آرزوهایمان چه می‌توانیم بکنیم.

یک کلمه برای علاج این عطش و میل وجود دارد: خرد. خردِ رهایی از امیال. تعالیم رمزی تبتی به ما می‌گویند که می‌توانیم خرد و بیداری و خوشبختی درونی‌مان را به‌کمک تمرین‌های معنوی مثل مراقبه، خردکاری، نیایش و پرورش قلبی گرم، مهربان و عاشق دوباره بازیابیم. خرد یعنی تعالی هوس و تبدیل هستی یکنواخت و شاق به‌قدم‌زنی باغی زیبا و روحبخش. این آزادی حقیقی است.

بودا در صحبت با شاگردانش اظهار می‌داشت «هر کس در این جهان برای رسیدن به تعالی به سختی بر هوس خود غلبه کند، سختی‌هایش مثل قطره‌های شبنم که از یک گل سرازیر می‌شوند، رفع خواهند شد.»

سومین حقیقت زندگی

سومین حقیقت عالی زندگی در نیرواناست که برای شما هم وجود دارد. نیروانا، آرامش غیرقابل تصور درونی است که آرزوها و تعلقات‌مان را متوقف می‌کند. نیروانا پایان رنج، تنّفس آزادی، رهایی ابدی، رضایت و اشراق است.

نیرواناکجاست؟ اگر همین جا نیست پس هیچ‌کجا یافت نمی‌شود. چگونه می‌توان آن را تجربه کرد؟ عیسی مسیح به ما آموخت که ملکوت آسمان در وجود ماست و هر کسی می‌تواند به آن برسد. اساتید تبتی معتقدند نیروانا همیشه حاضر است و در سمت مقابلِ تعلقات و وابستگی ما قرار دارد. بر

اساس آموزش‌های تبتی درگن، حقیقتاً می‌توان نیروانا را در یک لحظه تجربه کرد و چیزی نیست که مجبور باشیم بسازیم یا سرهم بندی کنیم می‌توان از طریق نفوذ معنوی به آن رسید. اینها تجربیات «آها Aha» هستند که به وسیلهٔ رها شدن، ترک امیال، تعلقات، حرص و ولع، توهمات و با بیداری حتی در یک لحظه از رؤیای زندگی نیمه هوشیارانهٔ ما بدست می‌آیند.

کلمه نیروانا از نظر ریشه‌ای به معنای نابودی هوس و از بین بردن رنج و سختی است. اساتید بودایی به ما می‌آموزند درون هر یک از ما همیشه آتشی وجود دارد که گاهی نهان است ولی زمانی به شدت از کنترل خارج می‌شود. آتش به دلیل اصطکاک دو سطح بر اثر مالش پدید می‌آید مثل دو تکه چوب. این اصطکاک بین من (فاعل) و خواسته‌ام (مفعول) وکنش متقابل این دو پدید می‌آید. این مالش همیشه ما را عصبانی کرده و شعله‌های رنج و دردمان را فزون‌تر می‌کند. وقتی وحدت خلأ وکمال را با همه چیز درک می‌کنیم این آتش دوگانه فروکش می‌نماید. وقتی خاکسترهای این آتش سرد شده و احساسات متضاد درونی‌مان فروکش می‌کنند انتهای رنج و نارضایتی و شروع آزادی حقیقی و سعادت یعنی نیرواناست.

آزادی از امیالی که بودا از آن صحبت می‌کرد یک نوع آرامش درونی و حس یگانگی و تکامل است. هنوز بعضی‌ها از این مفهوم می‌ترسند زیرا هوس را با احساس اشتباه می‌گیرند. آنها می‌گویند «چی؟ احساس را کنار بگذاریم نه نداشتن احساس مساوی مرگ است. احساس نداشتن یعنی مردن». این تفسیر پوچ و بی‌معنی «رهایی از امیال» است. ذهنی که از این آرزوها رها نباشد آنقدر نکته‌بین و دقیق است که چنین چیزهای سطحی را بیان نمی‌کند.

رهایی از امیال به معنای آرامش و قناعت است. وقتی شما حتی برای یک لحظه احساس رضایت می‌کنید فکر نمی‌کنید که زندگی و حیات تازه‌ای یافته‌اید؟ ترس از نداشتن احساس و آرزو مثل فرار از یک خوشبختی ابدی

است. خوشبختی ابدی که بودا از آن صحبت می‌کند به معنای نداشتن آرزو و شخصیت نیست. بی آرزویی یعنی چیزی نداشتن. این احتمال را با تمام معنا و مضامینش در زندگی و رفتارتان در نظر بگیرید.

نکته اینجاست که شما چیزی برتر از امیال و آرزوهایتان هستید. افرادی که به اشراق رسیده‌اند ممتاز هستند نمی‌دانم آیا کسی را می‌شناسید که معتقد باشید به اشراق رسیده. من تعداد کمی از آنها را می‌شناسم همهٔ آنها بیزاریها و علایق مخصوص خود و سبک شخصی خودشان را دارند. این امر به ما نشان می‌دهد که اشراق، آزادی و طبیعت بودایی خود را از طریق شخصیت هر فرد نشان می‌دهد. خدا را شکر که همه متفاوتیم و مثل برخی از دسرهای قلابی، بی‌مزه نیستیم.

وقتی لاماهای تبتی و به اشراق رسیده از این کشور دیدن می‌کردند، رشته‌فرنگی‌های تبتی را به پیتزا ترجیح می‌دادند. اما از اینکه نمی‌توانستند غذای دلخواهشان را بخورند دلخور نمی‌شدند و هیچ احساس وابستگی و دلبستگی با خواسته‌هایشان نداشتند. مرشدان در دنیا هستند اما به آن وابسته نیستند. گاهی اوقات به قوهایی زیبا و سفید مانند برف تشبیه می‌شوند که در دریاچه‌های این دنیا سفر می‌کنند بدون اینکه موجی بسازند.

در دنیا بودن نه جزئی از آن بودن

یکی از تصاویر آیین بودایی، نیلوفر آبی است که در آب رشد می‌کند و روی خود را به سمت نور خورشید برمی‌گرداند، در لجن است اما از لجن نیست. همیشه اینطور تصور می‌شده که بودا روی یک نیلوفر آبی نشسته است. در حقیقت وضعیت چهارزانو نشستن با کف پاها که به سمت ران برگشته، حالت نیلوفری گفته می‌شود. نیلوفر آبی نماد پاکی، تحول، تعالی و شکوفه‌های نیلوفر نشان دهندهٔ شکوفایی طبیعت درونی و بودایی است.

رهایی از امیال و در دنیا بودن اما به آن وابسته نبودن مربوط به ماست، رسیدن به آزادی و خوشبختی دائمی و رهایی مربوط به ماست. خودمان آتش‌ها را می‌افروزیم و سازندهٔ مشکلات هستیم. این نگرش تیره و درک محدود ما باعث دوگانگی بین فاعل و مفعول و گرفته شده و گیرنده می‌شود. به همین دلیل است که آموزش مراقبهٔ دوگن با مرحلهٔ طبیعی در آرامش مربوط است. اگر چیزی خواسته نشود نیروی مخالف آن هم وجود نخواهد داشت هیچ چیز نخواهد بود، نه گیرنده‌ای و نه موجودی که گرفته شود. چوب‌های کارمایی که بر اثر مالش آنها این آتش احساسات مشتعل می‌شوند، وجود ندارند. و هیچ تعلقی به مناظر، صدا، بو، مزه یا تماسی وجود ندارد. این تجربه‌ای آزادانه و خودجوش از لحظه به لحظهٔ حقیقت و ماهیت چیزهاست. این تکامل طبیعی بزرگ است.

درست همان طور که بودا می‌گفت «در مشاهده فقط دیدن است نه بیننده‌ای و نه چیزی که دیده شود، در شنیدن فقط شنیدن است، نه شنونده‌ای و نه چیزی که شنیده شود». معنای این جمله عنوان کتابی است به نام *افکار بدون متفکر* که یک روان‌شناس بودایی به نام مارک اپشتاین (Mark Epstein) در مورد روان‌درمانی و دارما به تحریر درآورده است. بودا معتقد بود در شنیدن تنها شنیدن وجود دارد؛ هیچ کس نمی‌شنود و هیچ چیز شنیده نمی‌شود. آیا می‌توانیم، تهی، رها، حاضر و شفاف باشیم؟ پاسخ این است که نمی‌خواهیم باشیم. مسئلهٔ افکار بدون یک متفکر، بخصوص زمانی که شما متفکر باشید و آنها هم افکار شما باشند خیلی وحشتناک است. رهایی از این ارتباط دوگانه، شجاعت و شهامت یک جنگجوی معنوی را می‌طلبد که قصد دارد به تعالی و یگانگی کامل برسد.

یک‌بار زمانی که آلن گینزبرگ (Allen Ginsberg) برای انجام اعمال مراقبهٔ تنهایی به کلرادو (Colorado) آمده بود به لامای خود ترونگپا رینپوشه گفت که می‌خواهد کاغذهای یادداشت کوچکی با خود بردارد تا هایکوهای

زیبایی که پس از انجام مراقبه به ذهنش می‌رسد یادداشت کند. لاما گفت «می‌توانم قلم و کاغذتان راببینم؟» وقتی گینزبرگ وسایل تجارت ادبی‌اش را نشان داد، لاما به سرعت وسایل را گرفت و گفت ما برای فکر نکردن و اهمیت ندادن به افکار و اندیشه‌های پوچ و گذرا بخلوت می‌رویم و مراقبه می‌کنیم و گینزبرگ را نصیحت کرد به جای جمع‌آوری موضوعات بی‌اهمیت ذهنی و ترتیب دادن محدود آنها به شکل رؤیاهای هنرمندانه حواسش را به مراحل بیداری متعالی متمرکز کند.

گینزبرگ دوست داشت این داستان را به ما بگوید چون مثل همهٔ ما دوست داشت که افکار زیبایش را نمایش دهد. هر چه بیشتر مراقبه می‌کنیم به عقاید بهتری دست می‌یابیم اینطور نیست؟ ما نمی‌توانیم صبر کنیم تا به خانه برگردیم و به کسی بگوییم راجع به آنها بنویسد، نقاشی بکشد، آنها را به‌شکل قوطی درآورد یا به عنوان مارک‌های معروف از آن استفاده کند، مثل ادوکلن سامــــارا، کتاب‌ها و نوارهای نیروانا، نوار کاستهای اشراق، کارت‌های تبریک و تقویم‌ها یا آبجوی گوروا (آه بله این مارکی است که در هند ساخته می‌شود).

نیروانا پایان همهٔ وحشت‌های ما و خاموشی آتش امیال، درست آن سوی هوس و وابستگی قرار دارد. این جایی است که باید «رهایی» کامل اتفاق بیفتد سپس آرامش نهایی در تمامیت کامل، نهایت آرزوها، روشنگری و عمق رخ می‌نماید. ثروت بی‌حد و حصری است که هیچ‌گاه تمام نمی‌شود. آیا در انتهای زندگی‌مان فقط انبوهی از افکار پوچ و بی‌ارزش خواهیم داشت؟

البته ما به شعر و هر چیزی که نو و بدیع و درخشان باشد علاقه داریم. اما همهٔ آنها در مقایســه با تجربهٔ ساده و تکان دهندهٔ طراوت شاعرانه همین دم بدون آن که از ارزش چیزی کاسته شود، جمع‌آوری، حفظ یا جعل شود، کهنه و مبتذل به نظر می‌رسند. پس هر لحظه نشانهٔ حقیقت است.

بر اساس نظریات بودا، نیروانا یعنی قطع کامل از هوس‌ها و تعلقات و

دلبستگی‌ها. این چیز کوچکی نیست. تمرین‌های معنوی و مراقبه و فعالیت‌های روزانهٔ بیشتر یعنی همنوایی با بی‌هوسی و عدم تعلق ـ یعنی انعطاف‌ناپذیری، نیاز، خودخواهی و طمع کمتر ـ نیروانا اغلب بی‌سر و صدا شروع به فعالیت می‌کند. حتی اگر نیروانا دقیقاً اینجا باشد، *ما* همیشه جای دیگری هستیم.

نیروانا همیشه سعی دارد به شکاف‌های کوچک خودِ ما نفوذ کند. شما می‌توانید این شکاف را با محو بعضی از خصوصیات منفی شخصیتتان، تعلقات، عادت‌های معمول و خلاصه موقعیت روانی‌تان وسعت ببخشید. زمانی که حقیقتاً «رها» شویم و به آن عادت کنیم، تضاد درونی، برانگیختگی و رنجش ناشی از وجود دوکا حقیقتاً از بین می‌رود و می‌توانیم آرامش درونی را که نیروانا متجلی می‌سازد بیشتر و بیشتر احساس کنیم. کمتر درگیر وابستگی، تعلقات، پیچیدگی و پریشانی درونی می‌شویم، به ندرت دچار حرص و نیازمندی می‌گردیم، به فردی کامل‌تر، پرهیزکارتر، خوشبخت‌تر، سالم‌تر و عاقل‌تر تبدیل می‌شویم و احساس می‌کنیم به آدمی تازه مبدل گشته‌ایم.

چهارمین حقیقت زندگی

چهارمین حقیقت عالی به ما می‌گوید که برای رهایی از نارضایتی وضع موجود و رسیدن به پایان رنج و هوس یعنی نیروانا، مسیری قابل اطمینان وجود دارد. این راه به عنوان راه هشت‌گانه اشراق شناخته شده است و حاوی دستورات بودا برای پاک کردن ذهن و قلب با یک زندگی متفکرانه است. این آموزش‌ها راجع به اختلاط دارما با زندگی روزمره و هر چیزی که انجام می‌دهید است. ما غربی‌ها ممکن است یکی از آموزش‌های مراقبه را از کل آموزش‌های دارما انتخاب کنیم و بعد از انجام آن تعجب کنیم که چرا تغییر

نکرده‌ایم. البته مراقبه هر روز صبح به پرورش ذهن ما کمک می‌کند اما زمانی مفیدتر خواهد بود که تمام جنبه‌های دارما را با زندگی‌مان تلفیق کنیم قرار گرفتن در این راه، کارِ یک قهرمان معنوی است.

چالش‌ها، مسائل شخصی و موانع در راه هشتگانه

کسی که خود را فتح کند قهرمانی است بس بزرگتر از کسی
که هزاران نفر را هزاران بار شکست می‌دهد.

داماپدِه (مواعظ بودا)

بودا به سالکان یاد داد که باید در این راه منتظر موانع قدیمی و شناخته شده باشند. همانطور که در مسیر بیداری درونی گام برمی‌دارید، متوجه می‌شوید که این سفر، سفری حماسی و اسطوره‌ای است و مثل تمام سفرهای حماسی مملو از رموز، اسرار ترسناک، مشکلات مخوف و حوادث چشمگیر است. اما باید خودتان را مهیای رویارویی با این مشکلات و موانع، مکان‌هایی که در بدو ورود وحشتناک به نظر می‌رسند، و آماده هرگونه فداکاری و البته تغییر کنید. درست مثل لارو حشره که باید پیله‌ای اطراف خود بتند تا به یک پروانه تبدیل شود و پرواز کند، ما هم باید تغییر کنیم و این پیله را اطرافمان بتنیم یا زره سختی در برابر خودخواهی‌ها ایجاد کنیم.

سفر درونی به اندازهٔ سفرهای بیرونی جذاب اما مشکل و طاقت‌فرساست چون شما با حقیقت و ماهیت واقعی خودتان روبه‌رو می‌شوید. در به عینیت رساندن دارما و صادقانه زندگی کردن، لحظات مخاطره‌آمیزی وجود دارد چون همیشه مجبور به مبارزه و جهش و حرکت هستید و باید بر موانع نیز غلبه کنید.

در یک سفر روحانی ناگزیر، دره‌های عمیق، کوه‌های بلند، جنگل‌های

انبوه به همراه صحراهای خشک و خالی از سکنه، دشت‌ها و فلات‌ها وجود دارند. این‌ها قلمرو و چشم‌اندازهای وجودی شما هستند که باید آشکار و نمایان شوند. در این راه آنچه تجربه می‌کنید برای بیداری بودای درونتان به شما کمک خواهد کرد.

در طی سفر با موانع بسیاری روبه‌رو می‌شوید. راهی را انتخاب کنید که سختی‌ها، مبارزاتش از کارما و ترس‌ها و مشکلات خودتان نشأت گرفته باشد. شما در مسیری که ممکن است شیب‌دار یا مسطح، ناصاف یا صاف و لغزان، وحشی یا آرام باشد ثابت خواهید کرد که بزرگ‌ترین سد و بزرگترین مانع در مسیرتان هستید. چگونه می‌توانید به خودتان کمک کنید، یا ضرر برسانید؟ به کدام عادت وابسته هستید، کدام الگو را به‌آسانی رها می‌کنید؟ آیا آنقدر از خودگذشته‌ایم که هرگونه تغییر و دگرگونی را تحمل کنیم؟

در ابتدا آموزش‌های بودا به شاگردانش معطوف بود و دستوراتش مختص کسانی می‌شد که می‌خواستند زندگی ساده، راهبانه و تارک دنیایی در پیش بگیرند. موانع و مشکلاتی که سالکان قدیمی با آن روبرو می‌شدند با آنهایی که امروزه ما با آن روبرو هستیم فرق دارد اما هدف و معنای اصلی یک چیز است: *حالا مشکلات، چالش‌ها و موانع این قدرت را دارند که دید سالک را نسبت به حقیقت تغییر دهند.*

چگونه می‌فهمید که با یک مانع قدیمی و آشنا در طریقت روبرو شده‌اید؟ از خودتان بپرسید: آیا دارم حس تعادل و اولویت‌بندی و حس دریافت چیزهای مهم را از دست می‌دهم؟ آیا دارم بواسطهٔ عکس‌العمل‌های موقت و احساسات مخرب از هستی ساقط می‌شوم؟ این همان موانعی است که بواسطهٔ چالش‌ها ایجاد می‌شود. آنها بینش شما را تیره کرده و اجازه نمی‌دهند ماهیت حقیقی چیزها را دریابید. آنها بین شما و آگاهی روشن و ذهن اشراق یافته قرار دارند. بودا پنج مانع یا چالش را نام برده است:

● امیال

- ضعف اراده
- رخوت و تنبلی (سستی روحی)
- بی‌قراری
- شک و تردید

بودا شخصاً با هر یک از این موانع روبرو شده بود و تا حد زیادی دریافته بود که چگونه این مشکلات می‌توانند سالک را پریشان نمایند. شما هم مانند بودا باید انتظار داشته باشید که یک یا چند دفعه با هریک از این موانع روبرو شوید. هر چه بیشتر راجع به راه هشت‌گانه بیاموزیم متوجه خواهیم شد که چگونه این مشکلات خودنمایی می‌کنند.

خودِ بودا دریافته بود هر یک از ما با شرایط متفاوتی روبرو خواهد شد و کارمای مخصوص به خود دارد. بودای حلیم که فهمیده بود هر کسی راهی مخصوص بخود به سوی اشراق دارد گفت «هر یک از ما مجبور است برای خودش تمرین کند و بسیار کوشش نماید. افراد کامل فقط راه را نشان داده‌اند.»

حفظ تعادل بین عقل و شفقت

راه هشت‌گانه به نام مسیر میانه یا راه میانه هم شناخته شده است. برای درک اهمیت این موضوع بیایید یکبار دیگر زندگی تاریخی بودا را بخاطر آورید. در زمان او سالکان و مرتاضان راهی را انتخاب می‌کردند که در آن بسیار ریاضت کشیده و نفس‌کُشی کنند. این امر دقیقاً با تفکرات آنهایی که می‌خواستند خوشبختی را منحصراً از طریق شادی مادی و جسمانی بیابند، متضاد بود.

بودا هر دو راه را بسیار خوب می‌شناخت. مثل همهٔ ما، مردی که به‌نام بودا می‌شناسیم در ابتدا با یک سری افراط و تفریطها زندگی کرده بود. به پول، شادی، عنوان، نیازهای فوق‌العاده احساسی و امیال، شرایط خرب

جسمی و روحی توجه زیاد داشت. اما برخلاف محیط اطرافش که بسیار بی‌بندوبار و اشرافی بود هیچ چیز او را راضی نمی‌کرد و همه چیز یک‌نواخت به نظر می‌رسید؛ تا اندازه‌ای زندگی در قصر او را خسته و افسرده کرده بود. اچ. جی. ولز (H. G. Wells) راجع به بودا نوشت که «ناراحتی او به دلیل نیاز ذهنش به فعالیت بوده». شاید بتوانیم خودمان را با آن تطبیق دهیم.

وقتی بودا برای بار اول قصرش را ترک کرد و ردای کهنهٔ زرد راهبها را پوشید به یک مرد مقدس و سرگردان تبدیل شد و تصمیم گرفت بخاطر دنیا به اشراق برسد. مدت شش سال با سختی زندگی کرد. روایت شده که شب و روز مراقبه می‌کرد و فقط روزی یک دانه برنج می‌خورد و داشت از گرسنگی تلف می‌شد اما برخلاف سعی و کوشش فراوانش حس می‌کرد که اشراق از او دور می‌شود.

سرانجام آنچه بودا در زمانی که داشت از گرسنگی تلف می‌شد دریافت این بود که هر زن و مردی که در طلب حقیقت است اول باید از افراطها دوری جوید یا در سرکوبی احساسات و نَفْس‌کُشی و خودآزاری افراط نکند و راه میانه را برگزیند. بودا فهمید که زندگی معنوی شادی یا غم بیش از حد نیست.

درس بودا برای همهٔ ما این است که خوشبختی یا نیروانا با پرداختن به رضایت جسمانی (بیشتر پول، سکس، تعطیلات، مقام، غرور یا هر متغیر مادی دیگر با این مضمون) پیدا نمی‌شود. اما حیرت‌انگیز است که بودا به ما می‌آموزد اگر زندگی تنها انکار و تحقیر و سرزنش نفس باشد بسیار احمقانه و گمراه کننده است. وابستگی هنوز هم وابستگی است حتی اگر آن تعلق خاص شکل معکوس انکار و بیزاری از نفس را بگیرد.

مسیر میانه، راه تعادل، سلامت فکر، توانایی درونی، پرهیزکاری، استواری، مسک نفس و میانه‌روی است. این مسیر میانه سالک را در خط سیر یک زندگی بی‌عیب و نقص و کامل سوق می‌دهد. به تکامل حقیقی رسیدن و کامل ماندن نخوردنِ برنج و خوردنِ حبوبات نیست بلکه به یک تغییر و

چرخش درونی احتیاج دارد. بر طبق دستوراتِ مسیر میانه، هر یک از ما می‌توانیم محتوای قلب و ذهنمان را یکسان بالا برده و بین خرد و شفقت، عشق و حقیقت تعادل برقرار کنیم. باید ذهنمان را بیدار کنیم و قلبمان را بگشاییم تا حقیقت و دیگران وارد شوند و بزرگترین کمال واقعی که حق طبیعی و میراث بودا برای امروز ماست را دریابیم.

راه هشت‌گانه
هر بار یک گام

بهترین راه همان راه هشت‌گانه است.

بودا

هشت گام اشراق در راههای هشت‌گانه به ترتیب زیر است:

آموزش خرد
گام اول: نگرش صحیح
گام دوم: اهداف صحیح

آموزش اخلاق
گام سوم: گفتار صحیح
گام چهارم: عمل صحیح
گام پنجم: امرار معاش صحیح

آموزش مراقبه
گام ششم: تلاش صحیح
گام هفتم: حضور ذهن صحیح
گام هشتم: تمرکز صحیح

اگر چه اینها به ترتیب اعداد نوشته شده‌اند اما بودا می‌خواست که آنها به شکل چند چرخه یا یک چرخ هشت پر با اتصالات درونی آموخته شوند تا بتوانید به بسط سه موضوع با ارزش از نقطه‌نظر آیین بودایی یعنی اخلاق و عقل و آگاهی ناشی از مراقبه بپردازید.

خرد و اخلاقیات و آگاهی ناشی از مراقبه به عنوان سه آموزندهٔ عالی یا اشراق شناخته شده‌اند. آنها غیرقابل تفکیک‌اند و از یکدیگر مثل سه جزء یک سه پایه یا سه وجه یک جواهر منحصر به فرد و درخشان حمایت می‌کنند. بیداری بودای درون بستگی به این دارد که چگونه این سه خصوصیت را در زندگی‌مان محقق کنیم.

آموزش خرد

چیزها را همانگونه که هستند ببینید

آدم باید برای شناکردن لباس‌هایش را درآورد و برای حقیقت‌طلبی باید از جامهٔ احساسات درونی و افکار و انتظارات درونی بیرون آید.

سورن کی‌یر کگارد (Soren Kier KeGaard)

اهداف و نگرش صحیح دوگام اولیهٔ راه هشت‌گانه هستند و بر خرد متمرکزند. معادل کلمهٔ خرد در سنسکریت پرجنا(Prajna) است یعنی دیدن حقیقت با پرورش آگاهی اشراق یافته و معرفت نفس.

ظاهراً فکر می‌کنیم خرد عملاً در زندگی نقش دانایی و شعور و درک استثنایی را بازی می‌کند. خردمندان فقط در یک رشتهٔ مخصوص و محدود تخصص ندارند بلکه همه چیز را فهمیده، و به تمام رموز این دنیا و حتی «دنیای دیگر» آگاهی دارند. به نظر می‌رسد عاقلان می‌توانند با زندگی و حقیقت مرگ دست و پنجه نرم کنند.

اما اگر عمیق‌تر بنگریم خرد یعنی شعور و تمرکز و شکیبایی. به نظر می‌رسد مردان و زنان خردمند افراد کاملی هستند که در خانه و با دیگران به نوعی آرامش درونی رسیده‌اند. شادی، مهربانی، محبت، عشق، ارتباط و

صداقت به همراه خرد می‌آیند. ما همه می‌توانیم آن را پرورش دهیم. در اعماق درون‌مان فرو رفته و وجودمان را پاک نماییم.

در درون هر کسی، شکل دیگری از خرد که همان معرفت باطنی و تعالی و از خودگذشتگی عاقلانه است، وجود دارد. شکل غایی خرد آنچه انجام می‌دهیم نیست بلکه طبیعت واقعی و موجودیت ماست و کاملاً به اطلاعات یا تعلیم عقلانی اطلاق نمی‌شود. شاید خرد به نظر معرفت بیاید اما بیشتر شبیه وجود درونی پاک و اصیل و درخشان ماست. آیا می‌توان با آن سازگار بود؟ به آن اعتماد کرد؟ این آگاهی همان خرد متعالی است. شاید هر کدام از ما به شکل عادی به یک عقیده معنوی یا یک مذهب وابسته باشیم. بیشتر گروه‌های مذهبی در طی چند هزار سال بوجود آمده‌اند. اما نفس هستی ـ این وجود مقدس پررمزوراز، این فضای مقدس و مرموز یا گسترهٔ بی‌کران روح ـ بیشتر اطراف ما را اشغال کرده است. ما در سنت دوگن آن را هستی اولیه می‌نامیم. هستی خالص و اولیه حضور ناب یا ریگپاست. ذهن بودا. دارماکایا. هیئت نامرئی حقیقت. و این خرد واقعی است.

نگرش صحیح یا دید خالص در ابتدای راه خرد و اشراق دارما وارد می‌شود چون دید شما نسبت به جهان، جریان زندگی‌تان را هدایت می‌کند. اهداف صحیح، یعنی دومین قدم، بصیرت ما را به سمت هدف رهبری می‌کند.

گام اول
نگرش صحیح

خرد بینش شفاف

بودای درخشان می‌گفت:
این دنیای گذرا شبیه
ستارگانی است که هنگام طلوع آفتاب ناپدید می‌شوند
مثل حباب‌های یک نهر خروشان
مثل قطره‌های شبنم که از روی سبزه‌ها بخار می‌شوند
شبیه شمعی است که در برابر باد شدید سوسو می‌زند
شبیه انعکاس، سراب، توهم، خیال و رؤیا است.

هشت تشبیه وهم از سوترای پراجناپارامیتا

بسیاری از اساتید بودایی از جمله خودم در آغاز یا انتهای هر جلسه این هشت تشبیه وهم را می‌خوانیم. من این تشبیهات شعرگونه را دوست دارم و آنها را بسیار نافع و سودمند یافته‌ام چون این تشبیه می‌تواند هر روز به عنوان یک اندیشهٔ مراقبه‌ای و به شکل یک سری تصورات قابل توجه در نظر گرفته شود.

بودا در بسیاری از آموزش‌هایش دیدگاه خود را به روشنی در مورد دنیا بیان کرده و آنرا «دنیای سهه Saha» نامیده است. سهه یک کلمهٔ سنسکریت و

به معنای دور از دسترس یا خیال باطل است، گاهی اوقات هم به این دنیای متحرک و متغیر و پوچ و واهی اطلاق می‌شود. از نظر لغوی سهه به معنای «شبیه بوته‌های گل سرخ» است که گل‌های زیبایی دارد اما برای آنهایی که می‌خواهند آنرا بچینند، نیشدار است. این تشبیه نگرشی تازه از سامسارا یا هستی مقید را نشان می‌دهد.

نگرش صحیح معیاری قابل اعتماد است چون به ما یاد می‌دهد به دنیا نگاه کنیم ولی از حقیقت وجودی درونمان غافل نباشیم و از آن چشم نپوشیم. بوته‌های گل سرخ را همانگونه که هست ببینیم و جای دقیق خارها را دریابیم. نگرش صحیح بر تکامل خرد یا پراجنا تأکید دارد که در اصل یعنی شناخت ماهیت هر چیزی همانگونه که هست؛ شناخت کارکرد اشیاء و شناخت خود و دیگران.

مدتها قبل از اینکه روان‌شناسان در مورد «آزمون واقعیت»، «سیستم‌های توهمی» یا «تکذیب» صحبت کنند، دارمای بودا سالکان را به شناختن خودشان تهییج می‌کرد. دارما به آنها تذکر می‌داد به دنیا با دید واقع‌گرایانه بنگرند و دقیقاً حقیقت را همین جا و همین حالا و در همان زمانی که رخ می‌دهد دریابند. وقتی چشمان خرد خود را می‌گشاییم، مجبور نیستیم آنچه را می‌بینیم برگزینیم. هر چیز درست همان چیزی است که هست. این می‌تواند یک ادعا باشد اما زمانی که از خیالات بیرون آمده و حقیقت را ببینیم از توهمات رها می‌شویم و می‌توانیم زندگی را بر اساس واقعیت بسازیم.

کسب حقیقت و آگاهی یافتن

آیا می‌توانید دنیا را همانگونه که هست ببینید؟ آیا می‌توانید ماهیت حقیقی وجودتان را دریابید؟ ما در آغاز یک هزارهٔ جدید هستیم و برای توصیف رفتارهای انسانی اصطلاحات جدیدی داریم که بودا قرن‌ها پیش راجع به آنها

صحبت کرده بود. «بی‌خبری» کلمه‌ای مؤثر و پر آب و تاب است که به برخی از سطوح زندگی ما تعمیم داده می‌شود، مثل «بی‌اطلاعی»، «سرگردانی»، «تماس نداشتن با دنیای واقعی»، «ندیدن جنگل به علت انبوه درختان»، «تحت کنترل توهمات بودن» یا «عالم هپروت». ما می‌توانیم از این هم جلوتر برویم اما نتیجه و اثر تمام این کلمات و اصطلاحات یکی است.

آیا همیشه در وهم و خیالات واهی زندگی نمی‌کنیم؟ آیا بیشتر وقتمان را با ذهن مغشوش به سر نمی‌بریم؟ آیا زندگی‌مان را ویران نمی‌کنیم چون نمی‌توانیم ماهیت اصلی حقیقت را ببینیم؟ ما به خودمان داستان‌هایی راجع به زندگی می‌گوییم. به خودمان می‌گوییم که چه چیزی دوست داریم بشنویم و با انجام این کار غرق در خیالات و اوهام می‌شویم. این اولین گام راه هشت‌گانه به سالک توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان غبار را از پیش چشم کنار زد و چشم خرد درونی را گشود و به بینش روشن رسید. حتی به ما می‌گوید وقت آن رسیده که «حقیقت را دریابیم» یا لااقل در این دنیای سهمه واقع‌بین باشیم.

نگرش صحیح ما را با مهمترین حقایق فلسفهٔ بودایی رویارو می‌کند. مرگ و زندگی، ناپایداری، رنج، نارضایتی، علت و معلول را چگونه دریافته و درک کرده‌اید؟ آیا واقعاً ایمان دارید که هر چه بکارید همان را می‌درَوید و یا آن را فقط یک جملهٔ کلیشه‌ای می‌دانید؟ در ضرب خود را ملزم می‌کنیم این موضوعات را کنار بگذاریم و به خود می‌گوییم که بعداً به سراغشان خواهیم رفت. آیین بودایی تذکر می‌دهد که اگر حالا با اینها دست و پنجه نرم کنید زندگی‌تان متحول خواهد شد.

اساطیر مغشوشی که با آنها زندگی می‌کنیم

معرفت نفس برترین سود شخصی ماست. خرد برای ما کار می‌کند. شاگردان

و دیگران در طول زندگی بودا از او سؤال‌های بسیاری پرسیدند، سؤالاتی همگانی چون، از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم؟ بعد از مرگ چه رخ می‌دهد؟ اما سؤالات دیگری هم مشخصاً در مورد حقیقتی بود که روزانه با آن مواجه می‌شدند. امروزه ما دچار همان مشکلات به شکلی متفاوت هستیم. در زمان بودا هم مردان و زنان مشاجره می‌کردند، غیبت می‌کردند، در مورد دیگران قضاوت می‌نمودند، از دیگران انتقاد می‌کردند، در ارتباطات شکست می‌خوردند، واکنش شدید نشان می‌دادند، شهوترانی می‌کردند، بدنبال چراگاه‌های سرسبز بودند و رؤیاهای بسیاری داشتند. در اصل هیچ چیز تغییر نکرده است.

چند نفر از ما فکر می‌کنیم که اگر کامل شویم، دوستمان هم تغییر می‌کند یا اگر شخص کاملی را ببینیم همه چیز خوب خواهد شد؟ این افسانه‌های خیالی توهماتی هستند که زندگی ما را به‌سمت ناخشنودی سوق می‌دهند. چند نفر از شما آواز ویولن زنی روی بام را شنیده‌اید که می‌گفت «اگر من مرد ثروتمندی بودم ...» اگرِ شما چیست؟ اگری که شما را از حقیقت خرد جدا می‌کند؟

اگر ریاکاری‌ها و توهماتمان را ببینیم و یاد بگیریم با خودمان و دیگران روراست و صادق باشیم، پرورش خرد آسان خواهد بود. با خرد می‌توان ماهیت حقیقی چیزها را دید که در حقایق عالی چهارگانه یا چهار حقیقت زندگی بر اساس نگرش اشراقی که در مورد آنها توضیح داده شده است. خرد، آگاهی و بیداری و هوشیاری است. خرد معرفت نفس است؛ خرد حقیقتی است که به‌صورت شفاف تجلی کرده است. با کمک خرد می‌توان فهمید که تاریکی و نور غیرقابل تفکیک‌اند و سایه‌ها هم می‌درخشند.

سامسارا: چرخهٔ هستی مقید

هستی مقید ـ کلمه‌ای فنی برای وصف این دنیای گذراست. وقتی در مورد

مردمی صحبت می‌کنیم که سعی دارند عبادت‌شان را به شکل کامل انجام دهند از اصطلاحات عالی استفاده می‌کنیم اما در مسائل روزمره می‌خواهیم مشکلات را با سرهم‌بندی کردن کلمات حل نماییم. دوست داریم در ابتدا ارزش معنوی بهتر و درک والاتر داشته باشیم، در حقیقت ما با مسائل جسمانی و روانی این زندگی و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم سروکار داریم.
مثال‌های زیر را در نظر بگیرید:

● روبرت دوست داشت با دیگران ارتباط مفید و رضایتمندی برقرار کند این احساس تنهایی باعث شد که وی به زنان مطرود علاقه پیدا کند و می‌خواست با این الگوهای ناخشنود کننده هم ارتباط داشته باشد.

● جنیفر می‌خواهد اضطرابش را درمان نماید. با کوچکترین ناراحتی احساس ناتوانی می‌کند. وقتی با مصیبتی روبرو می‌شود، قلبش به طپش می‌افتد. او می‌خواهد آرام باشد.

● دبرا شدیداً به خانواده‌اش وابسته و نیازمند حمایت آنهاست. حتی وقتی به بلوغ رسید از تنها ماندن وحشت داشت. برای اینکه خودش را بیابد با حکما، عقلا همینطور گوی‌های بلورین غیبگویان، و ورق‌های تاروت (Tarot) به مشورت پرداخت.

● استیون به طور کلی نمی‌تواند از عهدهٔ خستگی و خشم برآید. مثل بسیاری از مردم نسبت به موفقیت‌هایش نظری مساعد دارد هر چند که می‌داند نردبان موفقیتش به دیواری کج تکیه دارد.

هستی مقید، که این افراد هم آن را تجربه کرده‌اند اغلب به معنای زندگی توأم با عادت‌های سطحی و اجباری است. روش زندگی بیشتر ما تا حدی همینطور است. الگوهای روان‌شناختی (وضعیت درونی) ما را کنترل می‌کنند، و در اختیار نیازها، فشارها و اشتیاق‌های ناخودآگاه هستیم. در شغلی می‌مانیم که از آن نفرت داریم و معمولاً روابطی را انتخاب می‌کنیم که آزاردهنده هستند. نمی‌دانیم چگونه می‌توان از عادت‌های پوچ و بیهوده رها

شد و الگوهای نادرست را تغییر داد و راه‌های بهتر و رضایت‌بخش‌تری برای بودن پیدا کرد. این رفتار ناخودآگاه و هستی مقید است.

آیا این رفتار ناخودآگاه بر اساس عقاید فروید ریشه در بچگی دارد یا مربوط به چیزهایی است که در زندگی قبلی ما رخ داده همانگونه که عقیدهٔ بودایی آنرا با تولد دوباره بیان می‌کند؛ هر چه باشد نتیجه یکی است. آنچه انجام می‌دهید نتیجه‌بخش نیست. نارضایتی موجب نارضایتی است. ناآگاهی موجب ناآگاهی است. آیا حقیقتاً میان ناراحتی‌های روحی و روانی تفاوت وجود دارد؟ روان‌شناسی و آیین بودایی دو مقولهٔ جدا از هم هستند اما حقیقت‌شان یکی است. تا زمانی که غافل و در زندگی مانند افراد خواب‌آلود باشید، خوشبختی دور از دسترس خواهد بود.

بودا هستی مقید را سامسارا نامید. سامسارا واژه‌ای سنسکریت است که چرخهٔ رنج را توصیف می‌کند که با انجام دادن مکرر آن را جاودانه می‌نماییم. معنای تحت‌اللفظی سامسارا «سرگردانی جاودانه» است. در اصطلاح غرب سامسارا یعنی موقعیت محدود شده و موجوداتی (همه ما) که در پی تکامل و رضایت و خرسندی به بیراهه می‌روند. اگر چه غالباً در پی خوشبختی هستیم ولی در این راه مصیبت‌ها و بدبختی‌هایی در زندگی‌مان پدید می‌آوریم.

نهایتِ سامسارا یعنی رسیدن به اشراق، تجدید حیات معنوی، بازگشت به اصل و به تبع آن پاکی و کلیت ذهن و دل. برای رهایی از پریشانی، نقصان الگوهای خشک رفتاری، کشف دوبارهٔ حیات درست و حقیقی در مسیر معنویت پا می‌گذاریم.

نگرشی الماس‌گون

«ذهنتان را طوری پرورش دهید که به هیچ‌چیز وابسته نباشد». این یکی از شمارهای مراقبه از سوترای الماس، یکی از متون خردمندانهٔ آیین‌های

مذهبی ماهایانابوداست. نام اصلی سنسکریت آن سوترا به الماسی اشاره دارد که می‌تواند هر چیزی را ببرد اما خودش بریده نمی‌شود. به این ترتیب «الماس» لبهٔ تیز و ظریف خرد تیزبین است.

قسمت اعظم نگرش صحیح و خرد الماس‌گون، دیدن ماهیت حقیقی هر چیزی با تمام رموز و زیبایی‌های زودگذر آن است. ذهن خردمند محدودیت‌های وابستگی به چیزهای گذرا و رؤیایی را درک می‌کند. ذهن بیدار، آزاد و روان و فطری و متعادل است و به تفلونی شباهت دارد که هیچ چیز به آن نمی‌چسبد. به عبارت دیگر ذهن خفته، معمولی، سخت، محدود مثل نوارهای حشره‌کش چسناک است و لبه‌های تیز و ناصافی دارد که عقاید را می‌برد و ما را دچار پریشانی می‌کند. تفکر دوگانه مثل چسب پارچه‌ای است؛ دو بخش را درهم درگیر می‌کند. نگرش وحدت‌طلب شبیه بلوری است که همه نوع نوری آزادانه از آن عبور می‌کنند.

گاهی اوقات نمی‌توانیم از افکار پریشان و نگرانی‌مان رها شویم و جایگاه ثابت عقاید متعصبانهٔ خود را درک کنیم. این مسئله ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. حتی خاطرات عاطفی بی‌اهمیت هم از ما جدا نشده و محکم به ما می‌چسبند و گاهی اوقات هم آنقدر در یک جا می‌مانند تا می‌پوسند. اغلب اوقات ذهن خفته سعی دارد به احساسات و مسائلی که غالباً فانی و گذرا هستند محکم بچسبد اما این امر درست مثل این است که بخواهید آب را در دست‌هایتان بگیرید.

اگر علت رنج و نارضایتی راکه تعلق و وابستگی است درک کنیم چارهٔ کار آسان خواهد بود. این جزء اولیه و اساسی روش بودایی برای رسیدن به خرد و اشراق است. چرا می‌ترسیم رها شویم و به ذهن طبیعی‌مان اجازه دهیم هر طور که می‌خواهد، درخشان و رها و آگاه باشد؟ چرا محکم به گذشته چسبیده‌ایم و در برابر لحظهٔ حاضر مقاومت می‌کنیم؟ از رفتارهای عصبی غالباً به عنوان الگوی منجمد تعبیر می‌شود. اگر این الگوهای منجمد را کنار

گذاشته و خودانگیختگی و آگاهی از «ماهیت چیزها» را بپروریم و از لحظهٔ حاضر بهره ببریم، التیام خواهیم یافت. *اگر به چیزی وابسته نباشید می‌توانید از عهدهٔ هرکاری برآیید.* این خرد است سعی کنید آنرا محکم بچسبید.

به ذهنتان اجازه دهید سیّال باشد و از تعلقات، عقاید، برنامه‌ها، دستورات، احساسات و همانندی با نفس رها باشد و این عقیده که خرد و جدایی از نفس و اینکه همهٔ چیزها فطرتاً برابرند را پرورش دهید. ما با یکدیگر متفاوتیم اما چیز خاصی نیستیم. همه نت‌های به هم متصل یک سمفونی جهانی هستیم. شاید از نظر شکل ظاهری به شکل ظروف متفاوت باشیم اما همه از همان گِل فانی درست شده‌ایم. دید عین‌اللهی را پرورش دهید و ارزش خرد ناشی از نگرش صحیح را بدانید.

مرگ فرصتی برای رشد و تکامل

اگر زندگی‌ام پایان نیافته بود عادت می‌کردم هر شب به مرگ فکر کنم، یاد مرگ را تمرین می‌کردم. هیچ عملی جز این نمی‌تواند زندگی را تا این اندازه تقویت نماید. وقتی مرگ می‌آید نباید تعجب کرد باید منتظر بود. بدون احساس دائمی مرگ زندگی بی‌روح است. مثل اینکه درون سفیدهٔ تخم‌مرغ زندگی می‌کنید.

مورییل اسپارک (Muriel Spark)

ما همه یک روز می‌میریم اما واقعاً چه کسی به آن اعتقاد دارد؟ مرگ حقیقتی آشکار است اما چرا وانمود می‌کنیم که هرگز برایمان اتفاق نمی‌افتد؟ بودا مرگ و ناپایداری را مهمترین آموزش می‌دانست و می‌گفت «همانطوری که ردپای فیل در جنگل بزرگ‌ترین ردپاست، مرگ نیز بزرگ‌ترین معلم است ...

یمه‌راجا (Yamaraja) خدای مرگ معلم من است، مرگ باعث می‌شود بدنبال جاودانگی باشم و خود را از قید و بندهای زندگی و مرگ رها کنم.»

در مورد این قضیه فکر کنید: بودا می‌گفت مرگ ـ نه یک معلم بشری ـ اولین گوروی او بود. او گفت باید در ضمیر خودآگاه‌مان حقیقت مرگ را حفظ کنیم. بدین‌ترتیب بهتر می‌توان فعالیت‌های روزانه را اولویت‌بندی کرد و توجه را به چیزی که مهم‌تر و هدف‌مندتر است معطوف داشت. بعضی معتقدند آیین بودایی بسیار بدبین است و دائم راجع به مرگ صحبت می‌کند. لازم است بدانید که آیین بودایی در مورد مرگ به تأمل نمی‌پردازد چون این امر مایهٔ وحشت و یأس است بلکه روی مرگ و فناپذیری و نقصان بشری تأکید می‌کند تا زندگی را بهتر درک کنند و به آن بها دهند. بودا ۴۵ سال بی‌وقفه تلاش و زندگی کرد و بعد از اشراق، به عنوان یک معلم پرشور از زندگی لذت برد.

در غرب معتقدند «هیچ کس از آن دنیا بازنگشته تا داستان مرگ را حکایت کند». اما لاماهای تناسخ یافته جور دیگری فکر می‌کنند. وقتی ۲۱ سال بیشتر نداشتم لامایم، کالو رینپوشه همیشه به من می‌گفت که باید هر لحظه خودم را برای مرگ مهیا کنم. من اصلاً دوست نداشتم این چیزها را بشنوم چون فکر می‌کردم این فقط ادعای راهب‌های پیر است.

او چه می‌گوید؟ من جوانم و شبیه زوربا (Zorba) و بودا هستم! می‌خواهم زندگی کنم و دوست ندارم راجع به مرگ فکر کنم.

جوزف کمبل می‌گفت: «می‌خواهم در پی لذت‌هایم باشم». من نیز همانگونه فکر می‌کردم اما رینپوشهٔ مهربان و صبور و پیر من کمک کرد تا بفهمم که مرگ و بیماری و درد غیرقابل اجتناب هستند و از همین حالا باید حضور بیشتری در زندگی داشته باشیم. اگر بتوانیم در سایهٔ اهمیت ندادن به زندگی و اعتقاد به قطعیت مرگ، فعالیت‌هایمان را اولویت‌بندی کنیم از تعلقات متملل و متزلزل رها خواهیم بود. این امر به ما کمک می‌کند تا

قلعه‌های شنی که با موج‌های متغیر زمان از بین می‌روند نسازیم. او به من کمک کرد تا جستجوی طلای بدلی را متوقف کرده و بدنبال ثروت عظیم‌تری باشم. همه چیز فانی و ناپایدار است البته این درس مشکل و سختی برای یادگیری و پذیرش بود. حتی اگر نگرشمان هم برعکس شود مرگ ما را احاطه کرده است.

دونا (Donna) مادری است که بدون داشتن همسر از دو پسرش به نام‌های جوزف و فرد ۶ و ۸ ساله نگهداری می‌کند. من آنها را می‌شناسم. دونا و پسرانش هر شب قبل از شام دعا می‌خواندند. چند سال قبل خواهر دونا ناگهان مرد. دونا و جوزف و فرد در نیایش شبانه برای خاله پتی هم دعای کوچکی اضافه کردند. بعد دیزی (Daisy) سگ خانواده هم مرد. آنها برای دیزی هم دعا می‌خواندند. بعد وقتی سگ یکی از دوستانشان به نام پدینگتن (Paddington) هم مُرد آنها دعای دیگری اضافه کردند. بعد پدر یکی از همبازی‌هایشان مُرد؛ دعایی هم برای او اضافه کردند. فرد و جوزف کمی نگران شدند اگر وضع به همین منوال ادامه پیدا می‌کرد و آنها مجبور می‌شدند برای تمام اطرافیانشان دعا بخوانند هیچ وقت فرصت غذا خوردن پیدا نمی‌کردند.

نکته اینجاست که همه می‌میرند. کالو رینپوشه، بودا، شاهان، دانشمندان، دکترها، هنرمندان و بزرگترین و ثروتمندترین مردم دنیا هم مردند. ما هم می‌میریم. هر چیزی که ساخته یا ترکیب شده باشد از بین می‌رود. تمام کسانی که با هم آمده‌اند و هر چیزی که ساخته می‌شود از هم جدا می‌شود، این حقیقت زندگی است.

وقتی کالو رینپوشه در سال ۱۹۸۹ نفس‌های آخر را می‌کشید، اگر چه از نظر بالینی مرده بود اما برای دو روز با چشمان باز و چهره‌ای گلگون مراقبه می‌کرد. او در حال مراقبه‌ای بود که تبتی‌ها آنرا مراقبهٔ نور درخشان می‌نامند. او بجای سرگردانی در مراحل میانی بعد از مرگ به نام باردو، در روشنایی

درونی‌اش آرمیده بود. این همان دارما کایا، حقیقت محض، ماهیت اصیل ذهن و قلب است. سپس کالو رینپوشه بعد از دو روز در هستی خالص و روشنایی جاودانه یا ریگپا (Rigppa) بودن درگذشت.

آیین بودای تبتی به ما می‌آموزد که انوار درخشان ریگپا ـ آگاهی درونی و بیداری خودانگیخته ـ برای هر کسی در لحظهٔ مرگ غروب می‌کند. هر کسی به رشد و آگاهی کافی رسیده باشد می‌تواند با این انوار درخشان و متعالی در لحظهٔ انتقال یکی شود. هربرت گونتر (Herbert Guenther) یکی از برجسته‌ترین محققان آیین بودایی عصر ما، ریگپا را حضور خلسه‌آمیز یا انوار خلسه‌آور تعریف می‌کند. قدری در مورد آن فکر کنید: خلسه‌آور نه ایستا. ریگپا این بیداری درونی، انوار خلسه‌آور وجدآور است. این عقیدهٔ مهمی است. من در اینجا از یک محقق محترم نقل قول می‌کنم چون نمی‌خواهم خوانندگان احساس کنند که می‌خواهم دارمای عجیب و غریب عصر حاضر را سرهم بندی کنم. ذهن طبیعی فی‌نفسه، زیبا، آزاد، سرزنده و آرام است. این هستی ناب اولیه ماست که قبل از اینکه دیگران و خودمان را به عنوان یک فرد بشناسیم و فکر کنیم که دیگران منبع شادی و رنج ما هستند وجود داشته است.

بر اساس سنت‌های تبتی چهار لحظهٔ بزرگ برای دریافت این پرتو درخشان ریگپا وجود دارد: لحظهٔ مرگ، خواب، اوج لذت جنسی و چه باور کنید چه نکنید هنگام عطسه. وجه مشترک همهٔ این تجربیات چیست؟ رهایی و آزادی در وضعیت طبیعی. اساتیدی چون کالو رینپوشه در تمام طول زندگی‌شان به این شکل مراقبه می‌کردند بنابراین می‌توانستند در لحظهٔ مرگ هم آگاه باشند و در آن پرتو معنوی و روحانی حل شده یا به سویش باز گردند.

چه کسی می‌تواند به این عقیده که بیداری مرگ بزرگترین معلم ما برای آموزش زندگی است شک کند؟ ما تمام مدت این موضوع را در کسانی که دچار بیماری‌های جدی و تصادف یا حوادث دیگر شده‌اند می‌بینیم. من زن

زیبایی را به نام ماریا می‌شناسم. او می‌گوید وقتی برای جراحی سرطان به اتاق عمل می‌رفته یاد گرفته است چگونه زندگی کند. در آن لحظه همه چیز تغییر کرد چون او به جای اینکه زندگی‌اش را واگذار کند شروع به برنامه‌ریزی در مورد آن نمود. وی آموخت چگونه از هر چیزی لذت ببرد و با همه ارتباط برقرار کند.

برای اکثر ما هیچ ترسی بزرگ‌تر از وحشت مرگ نیست. پذیرش این عقیده که قبول مرگ می‌تواند به ما کمک کند و خوشبختی و شادی را در زندگی به ارمغان آورد مشکل است. اما در واقع می‌تواند و خواهد توانست. صوفی‌ها می‌گویند «بمیر قبل از آنکه مرگ به سراغت بیاید»[1] منظور آنها کشتن نفس است. اگر بتوانید از چنگال نفس رها شوید از مرگ نخواهید هراسید چون به دنیای مادی و هستی مقید و سامسارا وابسته نبوده و احساس نقصان نخواهید کرد. نفس را می‌توان به آئورت سامسارا تشبیه کرد.

اگر نفس نبود، هیچ ترسی هم از مرگ وجود نداشت و فقط وحدت و تکامل محض وجود داشت. مرگ یک تغییر حالت، سکوی عبور و انتقال برای سفر است اما نفس در درون ما منطقهٔ محدود و کوچکی را می‌سازد که ما می‌ترسیم آن را از دست بدهیم. چرا ترس؟ چرا فرض نمی‌کنیم که هر یک از ما زندگی را با تولد آغاز و با مرگ خاتمه می‌دهد؟ شاید امکان تجدید حیات باعث تعجب ما شود اما اصلاً متولد نشدن باعث حیرت است. زنده بودن شگفت‌انگیز است، چه کسی می‌تواند آن را به شکلی منطقی توضیح دهد؟

البته همه کس از مرگ وحشت دارند. بودا در سن ۸۰ سالگی وقتی زیر درخت روی پهلوی راستش دراز کشیده بود، در آرامش مرد اما راهب‌های اطرافش گریه می‌کردند. حقیقت این است که هیچ کس نمی‌خواهد بمیرد

---

۱) «موتوا قبل ان تموتوا»

حتی لاماهای تبتی. یک استاد ذن ژاپنی در حالی که می‌مرد گفت «نمی‌خواهم بمیرم» و وقتی شاگردانش او را مجبور کردند که آخرین کلمات خردمندانه‌اش را بگوید وی تکرار کرد «حقیقتاً نمی‌خواهم بمیرم» در آن لحظه حقیقت این بود و او در بیانش تعلل نکرد.

وقتی مایوم کنسانگ دچن (Ma-yum Kunsang Dechen) همسر تولکو اورگن رینپوشه مرد من در صومعه‌ای در نپال بودم. مایوم از سرطان لوزالمعده رنج می‌برد اما هیچ شکایتی نمی‌کرد. مدت کوتاهی قبل از مرگش از او خواستند در مورد زندگی‌اش خطابه‌ای بنویسد وی گفت «حالا که زمان مرگ من رسیده به هیچ چیز تعلق خاصی ندارم. وقتی جوان بودم از مرگ می‌هراسیدم، به همین دلیل آن را به طور مداوم در تمام زندگی‌ام در دارما تمرین کردم. حالا که در آستانهٔ مرگ هستم خوشحالم که بی‌هیچ ترس و پشیمانی می‌میرم. زمانی که بدن مادی من متلاشی شود مثل پرندگان پرواز خواهم کرد و از دام آن خواهم گریخت.» وی در حالی که نشسته مراقبه می‌کرد مرد.

تمام راهب‌ها و راهبه‌ها و لاماهای تبتی می‌آموزند که هنگام مرگ چگونه مراقبه کنند. کالو رینپوشه به من آموخت که در زمان مرگ چگونه مراقبه کنم و چگونه با یک بازدم طولانی نفس بکشم ـ گویی از میان نورگیر سقف خارج می‌شوم ـ چهار عنصر را در ذهنم و ذهنم را در فضای نامتناهی حل کنم. این امر بدون آموزش در طول زندگی مشکل است اما به نظر می‌رسید کالو رینپوشه می‌توانست. وقتی او مرد من در صومعهٔ دارجلینگ بودم. پایان این دوره چقدر غم‌انگیز بود اما مرگ وی برایٔ من تجربهٔ آموزنده و مهمی بود. دوباره باور کردم که آموزش‌های دارما حقیقت دارد. او در طول زندگی‌اش تعلیم داد که همهٔ زندگی عبارت است از زندگی آگاهانه، تعالی نفس و کنترل رهایی‌بخش. آگاه بمان و به چیزهایی که دور از دسترس است دست‌اندازی مکن. مرگ او برای این باردو یا انتقال کوتاه که به زندگی ما معروف است،

درس خوبی بود. می‌توانیم درست باشیم بدون اینکه لازم باشد چیزی را ثابت کنیم یا انجام دهیم. این خرد استنتاجی است.

تبتی‌ها زندگی را دوست دارند، در حقیقت هیچ کس به اندازهٔ آنان طرفداران شفقت و مهربانی برای دیگر مخلوقات را مقدس و محترم نمی‌شمارد. بر اساس تعالیم تبتی درک مهیا شدن برای مرگ و زندگی به یک نوع خرد نیازمند است. این موضوع تنها در مورد نیروانا و اشراق نیست بلکه منظور این است که باید عاقلانه و موقرانه زندگی کنیم، کار ناتمامی نداشته‌باشیم تا درهنگام مرگ پشیمان نباشیم. هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند که «ای کاش زمان بیشتری را در محل کارم صرف می‌کردم». باید به امور مهم زندگی‌مان بها داده و بدانیم مرگ یک حقیقت است.

طبق سنت تبتی‌ها باید تا زمان مرگ زندگی کرد یعنی باید با حقیقت مرگ زندگی کنیم و تا آخرین لحظه‌ای که می‌میریم بدون هیچ ضعف و سستی و خواب‌گردی زندگی کنیم. چه فایده وقتمان را در انتظار آخر هفته یا تعطیلات تابستان تلف کنیم و از معجزهٔ زمان حال غافل بمانیم؟ بر اساس تعالیم تبتی در لحظهٔ مرگ یک پرتو نورانی ظاهر می‌شود و اگر آگاه و بیدار نباشیم آن لحظه را از دست خواهیم داد. در حقیقت این پرتو درخشان هر لحظه طلوع می‌کند و اگر نکته‌بین نباشیم آن را از دست خواهیم داد. زندگی معجزهٔ قابل ستایشی است که نمی‌توان از آن فرار یا اجتناب کرد. ما همه خواهیم مرد؛ اینطور نیست؟ آیا تصمیم داریم حقیقتاً زندگی کنیم؟

اساتید تبتی آنچه را که راهب‌های اروپایی در قرون وسطی «هنر مرگ» یا *(Ars moriendi)* می‌نامیدند، آموزش می‌دادند. یک اثر باستانی اروپایی بجا مانده از آن دوران به نام کتاب *مهارت مردن* می‌گوید:

> *مرگ را بیاموزید آنگاه زندگی خواهید کرد؛ چون کسی که راجع به مرگ چیزی نیاموخته نمی‌تواند حقیقتاً زندگی کند.*

بر طبق تعالیم دوگن، اگر طبیعت شما به سامسارا نزول کند و یا تا حد نیروانا بالا رود، در سامسارا از بین نخواهد رفت و در نیروانا هم پیشرفت نخواهد کرد پس چیزی ماورای اینهاست. بر اساس تعالیم تانترایی سامسارا و نیروانا تفکیک‌ناپذیر و جداناشدنی هستند. نیروانا در ساحل دوردست نیست؛ درست همین‌جاست. البته همیشه ما جای دیگری هستیم و به شکل کامل در زمان حال حضور نداریم اما مثل مراسم قرعه‌کشی جوایز باید برای بردن جایزه حاضر باشیم.

کارما

کارما یعنی شما نمی‌توانید از چیزی فرار کنید! هر چه بکاریم همان را می‌درویم. گاهی اوقات مردم فکر می‌کنند کارما همان سرنوشت است اما در حقیقت ترجمهٔ این کلمه عمل و عکس‌العمل است. در نگرش بودایی هیچ چیز تصادفی نیست، به بیان ساده‌تر قانون منشأ وابستگی از آیین بودایی ستی یعنی هر علتی، معلول و هر معلولی یک علت دارد.

آوازی محلی هست که گاهی از رادیو می‌شنوم این ترانه به من یادآوری می‌کند که چگونه علت و معلول، بطور زنجیره‌ای حوادث را می‌سازند. اگر درست بخاطر بیاورم در آن ترانه چنین گفته می‌شد: چون او و نامزدش دعوا داشتند زنی خواهرش را صدا زد، و خواهر آمد و در نتیجه شوهر خواهر در خانه تنها ماند. شوهر وی از روی ملالت به فروشگاه رفته و سوئیچ و کامیونش را روی ماشین جا می‌گذارد. تعدادی جوان این دسته کلید را می‌دزدند. آنها کامیون را به‌یک ترانسفورماتور می‌زنند و به ناگهان تمام شهر تاریک می‌شود. به علت و معلول توجه کنید.

می‌پرسید «کارما از کجا می‌آید؟» هر یک از ما ترکیبی از تجربیات متفاوت، مجموعه‌ای از نیروها و عادت‌های متضاد و متغیر هستیم. بعضی از

این تجربیات در حافظهٔ ما و برخی دیگر در بدن و بعضی به صورت عقده و پیچش و گرفتگی و تاب در انرژی ما جای دارند. برخی هفتهٔ گذشته اتفاق افتاده‌اند در حالی که بر اساس عقاید بودایی برخی از این تجربیات می‌توانند ۱۰۰ سال قبل یا بیشتر اتفاق افتاده باشند. هر یک از این تجربیات بر ما تأثیر گذارده و نقش کارمایی بر ما حک می‌کنند که ما را مقید و محدود به عکس‌العمل‌ها و پاسخ‌های محدود می‌نماید.

مسئله‌ای برای شما پیش می‌آید و در مقابل با گفتن یک کلمه یا فکر عکس‌العمل نشان می‌دهید. این کنش بر ذهن شما یا به شکلی دقیق‌تر بر جریانِ سیّالِ بودنتان تأثیر دارد و باعث ایجاد کارما می‌شود. وقتی عادت می‌کنید به شکلی معین رفتار کنید یا مجبور به رفتار و عکس‌العمل‌های مشخصی می‌شوید به آن عادت می‌کنید. این عادت مشروط جزئی از کارمای شماست. این مسئله برای من یادآور حسی است که همهٔ ما با آن آشناییم: اتومبیل‌تان یکسوات کرده و هر چه تلاش می‌کنید شیار ناشی از جای چرخ‌ها عمیق‌تر می‌شود هر چه عمق این گودال بیشتر شود، خلاصی از آن مشکل‌تر خواهد بود.

در تمام مدت کارمای جدید ساخته می‌شود. اگر شخص بر اساس انگیزه‌ای مثبت عمل کند، خیر بیشتر است و اگر بر اساس انگیزه‌ای منفی عمل کند، شر بیشتر خواهد بود. باید خودمان را طوری اصلاح کنیم که خردمندانه عمل نماییم. مهم است بدانید که شما یک قربانی نیستید، شما آقای خودتان هستید و «هر چه بکارید می‌دروید».

دیروز وقتی در حال درست کردن نهار بودید و داشتید شیشهٔ خیارشور را در یخچال می‌گذاشتید، تلفن زنگ زد. چون عجله داشتید، فراموش کردید درِ شیشه را محکم ببندید. امروز وقتی برای برداشتن شیشه خیارشور، سرش را در دست می‌گیرید، تمام محتویات شیشه به زمین می‌ریزد و شیشه خُرد می‌شود. این یک علت و معلول کارمایی ساده است. هیچ کس را نمی‌توان

سرزنش کرد. در یک اتفاق هم بشارت و هم انذار وجود دارد. اگر خرده شیشه‌ها را با دقت جمع کنید، جایی از بدنتان نخواهد برید اما اگر بی‌دقتی کنید نیاز به کمک‌های اولیه و یا حتی بخیه خواهید داشت.

بر طبق قانون دقیق کارما، هر چیزی دلیل مخصوص به خود را دارد. هر تفکری، کلمه‌ای، هر عملی معلولی دارد. هر آنچه فکر می‌کنیم و می‌گوییم و انجام می‌دهیم دارای اهمیت است. ذهنتان را به آن تفکر معطوف نمایید. کارما بر تکرار و چگونگی دلالت دارد و پیام‌آور شادی و آزادی است چون در هر لحظه امکان تغییر در آینده برای ما وجود دارد. ما عوض می‌شویم و آینده هم ما را تغییر خواهد داد. این حقیقت است. این کارماست. ما همه مسئولیم واهرم سرنوشتمان در دست‌هایمان است.

تجدیدحیات

تا موقعی که چیزی ازبین نرفته، ازبین نرفتنی است

بودا نظریهٔ تنایج را مطرح نکرد بلکه این عقیده بسیار قدیمی است که از سنت‌های خردمندانهٔ باستان نشأت گرفته است. این امر در آیین هندو و تائو که قبل از آیین بودا بودند، همینطور تعالیم عرفانی مسیحی و یهودی ذکر شده است. قبل از اشراق بودا مردم هند معتقد بودند که روح جاودانه‌ای به نام آتمان (Atman) برای تکمیل آموزش‌های معنوی و حرکت به سوی آزادی و تنویر به وجود می‌آید. در یکی از دعاهای قبل از آیین بودا که از متون عرفانی آیین هندو گرفته شده به نام اوپانیشادها (Upanishads) اینطور آمده: «مرا از تاریکی به نور هدایت کن، از جهالت به دانایی، از بندگی به آزادی و از مرگ به فناناپذیری». بر طبق تعالیم آیین هندو این روح جاودانه آنقدر تجدید حیات می‌یابد تا رشد معنوی‌اش تکمیل شود.

بودا ادعا می‌کند که دنیا را با نگرش صحیح خردمندانه دیده است و هیچ

روح یا آسمان همیشگی و ثابتی پیدا نکرده است. او منکر وجود یک خالق یا خدا بود. وقتی از او پرسیده می‌شد که آیا خدا است یا بشر به سادگی پاسخ می‌داد «من بیدارم». بودا در طول زندگی‌اش به ۱۴ سؤال پاسخ نداد چون عقیده داشت فکر کردن در مورد این سؤالات ما را به سمت آرامش نیروانایی، آزادی، پایان رنج و سختی که تنها پیام او بود هدایت نمی‌کند. امروزه آیین بودایی بهترین تفکر فیلسوفانه، روان‌شناسانه یا تمرین معنوی غیر الهی است که نسبت به اصول دینی و عقیده‌ای که باید تمرین و اجرا شود تعصب و ایمان ندارد.

وقتی سؤال شد «آیا خدا وجود دارد یا نه؟» بودا ساکت ماند «آیا جهان آغاز و انجامی دارد؟» باز هم سکوت کرد. او احساس می‌کرد که تفکر در مورد چنین موضوعاتی مسیر ما را به سمت آزادی و آرامش هموار نمی‌کند.

سامسارا ابتدایی ندارد اما انتهایش اشراق و رهایی است. همچنین می‌توان گفت که آغاز سامسارا غفلت و نادانی است اما نهایتی ندارد. منطق بودایی همیشه علاقه دارد که دوطرف یک مسئله را بگیرد تا بر نسبیت‌گرایی احکام ما اشاره داشته باشد.

بر اساس گفته‌های بودا به هریک از ما طبیعت بودایی اعطا شده است که استعداد رسیدن به آرامش پایدار و خوشبختی نیروانایی را دارد. در این قول ما مهربانی معنویت بودایی را درمی‌یابیم. تا زمانی که همهٔ ما می‌توانیم به این پاکی رسیده و نقاط مبهم و آلوده را از بین ببریم گویی این خورشید درونی با ابرهای تیره و تار شک و تردید و دودلی پوشیده می‌شوند.

بودا به ما می‌آموزد که هر چیزی ناپایدار، وابسته، مشروط و مطیع کارماست، و در هنگام مرگ ضمیر خودآگاه غافل و مقید و معمولی شبیه برگی است که توسط باد پاییزی فرومی‌افتد در حالی که ضمیر خودآگاه قدّیس و آزاده‌ای که بیداری و کارما استاد اوست مثل گلوله‌ای در باد است که مسیر تکامل و رشد را به‌سرعت طی می‌کند. این دقیقاً همان چیزی است که

در زندگی رخ می‌دهد. به نظر می‌رسد بعضی مردم در زندگی هدف و مقصود روشنی دارند اما برخی دیگر با وزش هر نسیم تغییر جهت می‌دهند.

در آیین بودایی یکی از روش‌های تبیین یک نکته، گفتن داستان است. یکی از داستان‌های آموزشی معروف در مورد استادی بودایی است که در روزگاران گذشته می‌زیسته و نه تنها فرد فداکار و دانایی بود بلکه بخاطر نگرش صحیح و توانایی در پرورش عشق و مهربانی عاری از هرگونه خودخواهی و دلسوزی غیرمفید، مورد احترام بود.

این فرد بودایی در مجلسی با یک معلم غیر بودایی مباحثه می‌کرد. این معلم عقیده داشت هیچ دلیلی برای تجدید حیات که تعالیم علّی و معلولی به آن می‌رسد وجود ندارد. معلم غیر بودایی پرسید «اگر هیچ دلیلی از زمان‌های گذشته وجود ندارد، چگونه می‌توانیم در آینده به تجسّد ایمان بیاوریم؟» بعد قول داد «اگر ثابت کنی تناسخ وجود دارد من و همهٔ شاگردانم به آیین بودا خواهیم گروید».

بودایی فکری کرد و گفت «خواهم مرد و عمداً به طریقی دوباره زنده خواهم شد تا ثابت کنم تجدید حیات وجود دارد. من شاه را به شهادت می‌گیرم و شما هم دلیلتان را خواهید دید؟»

فوراً فرد بودایی مرد اما قبل از مردن یک رنگ قرمز روشن روی پیشانی و یک مروارید در دهانش گذاشت. شاه و مشاورانش همانطوری که وی خواسته بود جسد را در یک تابوت قهوه‌ای رنگ گذاشتند.

از آنجایی که بودایی کاملاً پرتو مرگ را در زندگی دریافته بود خود را در بدن پسرِ یک فرد تحصیل‌کردهٔ آن منطقه دوباره متولد کرد. بچه به همراه علامات خوش‌یمن و مبارکی از جمله علامت قرمز روی ابرو و مروارید در دهانش به دنیا آمد. این خبر به شاه و مشاورانش رسید.

سپس شاه معلم غیربودایی و دیگر شاهدان را خواست و دستور داد درِ تابوت را باز کنند. هیچ اثری از مروارید و علامت قرمز نبود. بالاخره معلم

غیر بودایی و شاگردانش قانع شدند و به آیین بودا گرویدند.

خود بودا می‌گفت که تجدید حیات‌های بی‌شماری را به یاد دارد. بر اساس آموزش‌های ماهایانا وی ۵۰۰ زندگی گذشتهٔ افراد آگاهی را به خاطر می‌آورد که در راه بیداری و اشراق کامل گام برمی‌داشتند. سوترا به ما می‌گوید چگونه می‌توان قدرت ذهن را مانند غیب‌گوها پرورش داده و زندگی‌های گذشته را بخاطر آورد و این وقتی امکان‌پذیر است که به مراحل عمیق مراقبه برسید. امروزه بسیاری معتقدند می‌توانیم از خاطرات گذشته با ابزارهای گوناگون مثل مراقبهٔ عمیق، رؤیاهای شفاف و تمرین‌های یوگا و سیر قهقرایی هیپنوتیزمی چیزهای زیادی یاد بگیریم. البته فقط تعداد کمی از این ابزارها در اینجا نام برده شد.

تمام اساتید آیین بودایی به تجدید حیات معتقدند. بیشتر متون کلاسیک تبتی و اساتید معتقدند که برای پیروی از آیین بودایی باید در سه گوهر (بودا، دارما، سنگهه) پناه گیرید و در پی رهایی از رنج (سامسارا) باشید و به کارما و تجدید حیات معتقد باشید. در نظر آنها اگر شما به کارما و لزوم تداوم آن عقیده نداشته باشید، در پی رهایی و آزادی بودن بی‌معنی است.

بسیاری از اساتید غربی، من‌جمله خودم عقیده داریم که ایمان به عقیدهٔ سنتی تولد دوباره مستلزم این نیست که شما یک بودایی اصیل باشید و می‌توانید تا وقتی این عقیده را با تمام وجودتان درک نکرده‌اید آن را نپذیرید. من شخصاً احساس کرده‌ام که مهمترین خصوصیت یا معنای معنویت بودایی، تعهد محکم به بیداری معنوی، اشراق آمیخته با سعهٔ صدر، ذهن پویا و تمرین بیداری روزانه بر اساس خرد و اخلاقیات و مراقبه است.

انواع مختلف باززایی

در حقیقت چهار راه مختلف برای تفسیر تجدید حیات وجود دارد:

۱) زندگی به زندگی، به شکل متوالی و در مدت زمان طولانی (مثلاً می‌میرم و دوباره متولد می‌شوم).
۲) باززایی عمدی در زمان طولانی (اساتید و لاماهای تناسخ یافته مانند دالایی‌لاما شخصاً قول می‌دهند برای تکمیل مأموریت‌شان یعنی آزادی بشر تا انتهای سامسارای رنج و مشقت بازگردند).
۳) باززایی معنوی (تجدید کلی و شخصیتی این دوره زندگی)
۴) باززایی لحظه به لحظه، لحظهٔ بی‌زمان ـ در حال سرمدی (در این لحظه تفکرات و هوس به وجود می‌آیند و ناپدید می‌شوند).

هر لحظه، فرد تازه‌ای می‌شوید

در اینجا می‌خواهم آنچه را که علم بارها متذکر شده، یادآوری کنم. تقریباً هر سلول بدن ۷ سال یک‌بار تغییر می‌کند. شما حالا همان بدنی که ۱۰ یا ۱۲ سال قبل داشتید، ندارید هیچ یک از ما ندارد. شما دقیقاً همان شخصی نیستید که دیروز بودید، هیچ یک از ما نیستیم. آیا رؤیاهای شب گذشته‌تان را به خاطر داریدواینکه چگونه درگیر تجربیاتتان درآن‌رؤیا بودید؟ چه‌رخ داد؟ چه‌چیزی برای شخصی که شما یک ماه یا یک سال یا ۱۰ سال قبل بودید اتفاق افتاد؟

دقیقاً نمی‌توانم به خاطر بیاورم که ۲۰ سال قبل یا بیشتر چگونه بودم. «زندگی گذشته‌ام» را به این شکل به یاد می‌آورم: یک ورزشکار دبیرستانی، یک بچه در لانگ‌ایلند نیویورک وقتی در دههٔ ۶۰ در بوفالو دانشجو بودم. مردم همیشه راجع به زندگی گذشته و اینکه چه کسی و چه چیزی بودند می‌پرسند. برخی حتی پیش «روان‌درمانگری» که آنها را به دوران کودکی بازمی‌گرداند می‌روند، هیپنوتیزم می‌شوند، شاید چیزی بخاطر بیاورند. در حقیقت اگر می‌خواهید بدانید درگذشته شبیه به چه چیز بودید با دقت زمان حالتان را بررسی کنید.

اگر با عقیدهٔ سنتی باززایی بودا احساس آرامش نمی‌کنید ــ اگر فکر می‌کنید که این تنها یک اعتقاد و عقیدهٔ شخصی است چرا آن را به این شکل در نظر نمی‌گیرید که در این زندگی شما هر لحظه متولد می‌شوید. هر ثانیه یک تولد دوباره است، در هر لحظه تصوراتمان را دوباره می‌آفرینیم. چه کسی از زندگی بعد از مرگ اطلاع دارد، به‌تجربه کنونی‌ات دقت کن. این شبیه فیلم روز موش خرما است. هر روزی بیدار می‌شوید روز جدیدی است و می‌توانید دوباره بر اساس تصوراتتان آن را بسازید یا همان داستان روزانهٔ همیشگی را پی بگیرید همان طوری که مرتاض برا (Berra) می‌گوید «قبلاً هم دیدی، همه‌اش از اول» (Déjà vu,all over again) آیا می‌توانید تغییر کنید؟ کجا می‌روید؟ چه کاری انجام خواهید داد؟ آیا متفاوت خواهد بود؟

همهٔ ما به سمت صمیمیت جلب می‌شویم. وقتی کسی با چیزی این آشنایی را تشدید می‌کند پاسخ مشروط ما چیزی است که روان‌شناسان از آن به عنوان الگوهای اصلی خانوادگی شما یاد می‌کنند. اما می‌توانید این الگوها را درهم شکنید و هر لحظه را تغییر دهید و کار متفاوتی انجام دهید.کاری اشراق یافته، خلاقانه، نو، مبتکرانه، دلسوزانه و خردمندانه. این راهی است که می‌توانید از چرخهٔ کارما رهایی یافته و هستی خود را تغییر دهید. این باززایی در نزدیک‌ترین زمان و مکان رخ می‌دهد. تبتی‌ها معتقدند که باززایی معنوی بهترین آمادگی را برای باززایی بعد از مرگ به وجود می‌آورد.

میلارپا بهترین مرتاض و شاعر مشهور تبتی تقریباً ۱۰۰۰ سال قبل زندگی می‌کرد. وی در غارهای پرت هیمالیا به مراقبهٔ تنهایی می‌پرداخت. عشق و شیفتگی او آنقدر عظیم بود که برای سنت‌های بعدی اساتید روحانی نوعی محرک به شمار می‌آید. میلارپا جادوگری انتقام‌جو و قاتل بود ولی ترس از آینده وی را مجبور ساخت که سرنوشتش را تغییر دهد البته موفق هم شد. در «یک‌صد هزار شعر میلارپا» آمده است:

ترس از مرگ و باززایی اهریمنی به علت اعمال شیطانی‌ام مرا
در قله‌های پوشیده از برف به انزوا کشید.
در تمام زندگی ناپایدار و نامطمئن و در لحظهٔ مرگم عمیقاً مراقبه
کرده‌ام.
بنابراین به قلعه‌های پایدار و تسخیرناپذیر درک جوهر مطلق
رسیده‌ام.
ترس و تردیدهایم مثل مه در دوردست ناپدید شدند و هیچ‌گاه
دوباره آزارم ندادند.
با رضایت خاطر و بی‌هیچ غفلت و پریشانی خواهم مرد.
این ثمرهٔ تمرین دارماست.

میلاریا در قله‌های هیمالیا به باززایی معنوی دست یافت و کارمایش را تغییر داد. آنقدر دگرگون شد که به اشراق کامل رسید. آن هم *تنها* در یک دورهٔ *واحد* زندگی هر یک از ما می‌توانیم به همان چیزها برسیم. طبیعت وحشی تبت از طبیعت وحشی شرکت‌های امریکایی با فرهنگ مادی‌گرا و مصرفی‌شان تنهاتر نیست. چه کسی در گذر زندگیی که گویی از لای انگشتان شُرمی‌خورد گاهی‌اوقات در جنگل شک و تردید، پوچی و بی‌معنایی و ناامیدی احساس بیگانگی و گمگشتگی نکرده است؟

نگرش دارما به‌نفس

آرزو می‌کردم آنجا بودم و زمان خوب و فوق‌العاده‌ای را
سپری می‌کردم.

زمین مرکز دنیا نیست! رسیدن به این حقیقت از جمله موفقیت‌های خارق‌العادهٔ بشری است. وقتی کپرنیک برای اولین‌بار عقیدهٔ بحث‌انگیز خود

را مبنی بر گردش زمین به دور خورشید ارائه نمود مردم عکس این قضیه را باور داشتند بنابراین فکر کردند وی دیوانه شده است. وقتی گالیله برای اولین بار با استفاده از یک تلسکوپ می‌خواست نظریهٔ خورشیدمدارانه کپرنیک را اثبات کند بسیاری فکر کردند که می‌خواهد عقاید مذهبی و غالب آن دوران را با نظریات علمی‌اش به مبارزه بطلبد. گالیله محاکمه شد و دستور دادند از عقاید توبه کند. سرانجام بالاجبار و به زور شکنجه این کار را کرد. بعد از آن گالیله ۸ سال آخر عمرش را در زیرزمین خانه‌اش سپری کرد. آخرین کلمات او در بستر مرگ چنین بود: «اهمیتی ندارد آنها چه می‌گویند؛ بهرحال زمین دور خورشید می‌گردد.»

در آن دوره مردم نمی‌توانستند به آسانی حقایق علمی را بپذیرند. زمین مرکز نیست؟ چطور ممکن است؟ چطور سیاره‌ای که در آن قدم می‌زنیم مهمترین مرکز نیست؟ ما عقاید کپرنیک را پذیرفته و درک کرده‌ایم اما بیایید صادق باشیم، در زمان حال هم برای بیشتر ما دشوار است عقیده‌ای را بپذیریم که بگوید *ما* مرکز دنیایمان نیستیم. یک نوع خودباوری در درون هر یک از ما هست. اینطور نیست؟

این عقیده که «من مرکز تمام چیزهایی هستم که می‌بینم» بسیار جذاب و زیباست. بخاطر داشته باشید ما کودکی‌مان را به این شکل آغاز کردیم، خودمان را مرکزی می‌دیدیم که همه چیز اطرافمان می‌چرخد. حتی هیچ کس در دوران کودکی به ایده و نظر ما اعتراض نکرده است. عجیب نیست که پذیرش مفهوم بودایی، ردّ نفس (non-self) و نفی انانیّت (egolessness)، یا آناتا (Anatta) کمی مشکل است. در نگاه اول، عجیب و غریب، متفاوت و گیج کننده به نظر می‌رسد اما مسئله مهم آن است که چگونه اصطلاحات و کلمات پالی و سنسکریت را به درستی ترجمه کنیم.

نگرش دارما نسبت به نفس به اندازهٔ نظر کپرنیک در مورد دنیا، مبدعانه و ریشه‌ای نیست. همانطور که می‌دانیم نفس یا خود حقیقتاً وجود ندارد.

عبارت کلیدی «همانطوری که آن را می‌شناسیم» است. نفس آن چیز ساده‌ای که فکر می‌کنیم نیست. یک بار کسی از من پرسید که در تمام سال‌های عمل به آیین بودا چه چیزی آموختم، فوراً پاسخ دادم «آنچه که فکر می‌کردم هستم، نیستم». آنقدر به کسی که فکر می‌کنیم هستیم وابسته می‌شویم که این امر در مورد نحوهٔ زندگی‌مان تصمیم می‌گیرد و توانایی‌های ما را محدود کرده و افکار و اهداف، حقیقت محیط اطراف و دنیایمان را تیره و تار می‌کند.

اگر مجبور بودید سریع به سؤال «کی و چی هستید» پاسخ دهید چه می‌گفتید؟ آیا با جسمتان تعیین هویت می‌کردید؟ مثلاً ممکن است پاسخ دهید: «جوان، میانسال یا پیر هستم». آیا جنستان را می‌گویید و پاسخ می‌دهید «زن یا مرد هستم» یا شاید ملیت، گونه یا عقیدهٔ مذهبی یا خصوصیات جسمانی‌تان را می‌گفتید؟ بلند، کوتاه، سبزه، سفیدپوست یا سیاه‌پوست؟ یا شاید در مورد امتیازهایتان می‌گفتید مثلاً توانایی ورزشی دارید یا شرایط جسمانی‌تان را بیان می‌کردید؟ سالم یا ناسالم؟ سبک یا سنگین وزن؟ راجع به عقاید سیاسی‌تان چطور؟ راجع به شغل‌تان؛ آیا خودتان را دکتر، وکیل یا مبل‌ساز معرفی می‌کردید؟ راجع به عقایدتان چطور؟ آیا خودتان را یک فرد آرام یا خشن در نظر می‌گیرید؟ تیزهوش یا کم‌هوش؟ یا شاید شرح حال شخصی‌تان را بگویید. ممکن است بگویید من زندگی‌نامهٔ ناخوشایندی دارم یا دوران بچگی سختی داشتم یا در قبال جنس مخالف بدشانسم یا از نظر شغلی اقبالم بد است. وقتی کسی را در میهمانی می‌بینید خودتان را چطور معرفی می‌کنید، شاید شغلتان را بگویید؟ یا چیزی شبیه به این که یک حسابدار یا فمینیست هستم؟

وقتی مراقبه می‌کنیم و به بررسی نکات دقیق روح‌مان می‌پردازیم، تصورمان از خودمان خودنمایی می‌کند. بعد شروع می‌کنیم داستان‌هایی برای خودمان می‌گوییم و تصوراتی می‌سازیم و هر لحظه در آن پیش می‌رویم و بعد می‌بینیم که چگونه این خودِ خیالی متصور شده، تمام تجربیات ما را برعکس

ساخته و پرورش می‌دهد. هر یک از ما می‌تواند تبدیل به پیشگویی تمام عیار شود و منتظر بماند تا حادثه‌ای رخ دهد. وقتی به مردم اطرافمان نگاه می‌کنیم این جریان را بهتر می‌بینیم اما اگر بخواهیم بفهمیم این امر چگونه در زندگی ما عمل می‌کند، کار کمی سخت می‌شود.

اغلب می‌بینیم که چگونه تصورات و محدودیت‌هایی که دیگران برای خودشان به وجود آورده‌اند به تشکیل و تعیین آینده‌شان کمک می‌کند. برای مثال با دیوید به مهمانی می‌روید. او از اینکه زن مورد علاقه و دلخواهش را تا حالا ندیده شاکی است. بعد شما می‌بینید که به سرعت عاشق خانمی که تازه به سپاه صلح پیوسته و در راه بلغارستان است می‌شود. در زندگی‌اش حسرت و آرزو و عشق به ظاهر مترادفند. زنهای مهم سریع‌تر وی را جذب می‌کنند. اما چرا؟ یا عمو جورج را می‌بینیم که فرزندانش به علت واکنش‌های شدیدش با او احساس بیگانگی می‌کنند. یا دو را که نگران است مبادا از نظر مالی توانایی خرید عتیقهٔ دیگری را نداشته باشد. چرا نباید بیشتر دقت کنیم که چگونه تصورات زندگی‌مان را کنترل می‌کنند. مسئله این است، چه کسی یا چه چیز تصوراتمان را بوجود می‌آورد؟ این الگوها از کجا می‌آیند؟ چگونه ایجاد شده و عمل می‌کنند؟ چگونه می‌توانیم راه‌های بهتری برای کنترل کارهای تعیین شده‌مان بیابیم؟

اگر کتاب‌های بودایی را خوانده باشید راجع به تعالیم آناتا، نفی انانیت یا «رد نفس» چیزهایی می‌دانید. مفهوم آناتا در قلب تعالیم بودا، در پنج اسکاندا یا مصالح فرد که قبلاً بحث شد وجود دارد. بر اساس این آموزش هر یک از ما ترکیبی از شکل، احساسات، انتظامات، مفاهیم و آگاهی‌هایی هستیم که در لحظه تغییر می‌کنند. پشت این اسکاندا هیچ خود یا نفس پایدار و مستقلی یافت نمی‌شود. هیچ من ثابت و همیشگی وجود ندارد. همه‌چیز بر اساس قوانین علت و معلول تغییر کرده و جاری و گذراست.

این همان آموزشی است که گاهی اوقات مصداق ضرب‌المثلی به این

مضمون است «چراغ‌ها روشن هستند اما هیچ کس در خانه نیست». ضرب‌المثلی خوب و مملو از معانی و لطیفه‌ای متفکرانه و اشراق یافته است. نور پرفروغ درونی‌مان روشن است اما هیچ کس در خانه نیست. به اعماق برویم. چه کسی راجع به این لطیفه فکر کرده است؟ بعضی وقت‌ها احساس شادمانی می‌کنیم ولی دلیل آن را نمی‌یابیم. ندانستن می‌تواند به معنای آزادی کامل باشد، ندانستن قضاوت قطعی ما را متعادل می‌کند. بهتر است هیچ چیز ندانیم تا چیزی را آنطور که نیست بشناسیم. دربارهٔ تقرّب نامحدود، کمی نادانی و رمزآمیزی، جایی برای گشت و گذار و تجربه آنچه که ماورای ذهن عقلانی است، چه‌نظری دارید؟

نفس همچون یک فرآیند

آناتا یا رد نفس، به این معناست که هر یک از ما بیشتر از اینکه نفس ابدی، غیر مستقل، ثابت و یا عینی باشیم، یک فرایندیم. یکی از معانی آناتا «بدون حاکم» است. مثلاً در داستان جادوگر شهر آز (Oz)، هیچ حکمران بزرگی را پشت پرده نمی‌بینیم اما زیر هر چندوجهی سطوح بیشتری قرار دارد. هر چیزی که فکر می‌کنیم، فقط یک نسبیت ذهنی است. ما به چیزها واقعیت‌هایی که نسبی هستند نسبت می‌دهیم و عقاید و تفکراتمان را با حقیقت محض اشتباه می‌گیریم. اهالی قطب شمال فکر می‌کنند کانادای جنوبی آب و هوای گرم جنوبی دارد. اما تگزاسی‌ها به شمال و آب و هوای سردش فکر می‌کنند. هر دو گروه درست می‌گویند اما مفاهیم‌شان نسبی است. سوترای لانکاواترا (Lankavatara) می‌گوید: تصورات ذهنی‌تان را کاملاً بتکانید، «چیزها آنطور که به نظر می‌رسند نیستند، برعکس آنهم نیستند».

شاید دیروز برای قدم زدن بیرون رفته باشید، نسیم خوشایند و مطبوعی

می‌وزید و نور خورشید بر صورتتان می‌تابید اما به خاطر یک ناراحتی کوچک احساس غم و افسردگی می‌کردید. همانطور که قدم می‌زدید و سلانه سلانه راه می‌رفتید گربهٔ همسایه و کسانی را که در پایین بلوک زندگی می‌کنند می‌دیدید و راجع به ناراحتی‌تان فکر کردید. تصمیم گرفتید خودتان را شاد کنید بنابراین به مغازه رفته و مقداری گل مینا خریدید. وقتی به خانه برگشتید، زوج پیر همسایه را می‌دیدید و بی‌اختیار به آنها گل دادید. در مسیر خانه‌تان اتفاقات زیادی رخ می‌دهد. شما دچار حالت‌های متفاوت، احساسات بی‌شمار و تغییرات بسیاری می‌شوید. امروز اتفاقات عاطفی دیگری در جای دیگر برایتان رخ می‌دهد، و قدم زدن دیروز به نظرتان یک رؤیا می‌آید. چه‌کسی دیروز به جای شما تجربه کرد؟ امروز چطور؟ حالا؟ در یک لحظه افکار زیادی به‌ذهن می‌آید. چه کسی می‌تواند همه آنها را تجزیه و تحلیل کند؟

وقتی می‌خواهید تحلیل کنید چه کسی یا چه چیزی به جای شما عمل می‌کند، موضوع را با رسیدن به یک نتیجهٔ سطحی و ظاهری، حل و فصل نکنید. همان طوری که بودا در توصیف نگرش سیال خود نسبت به دنیا می‌گفت «در شنیدن فقط شنیدن مطرح است، نه شنونده وجود دارد و نه چیزی که شنیده می‌شود؛ در دیدن فقط دیدن وجود دارد، نه بیننده‌ای وجود دارد و نه چیزی که دیده شود». درست مثل صدایی که از برخورد چوب بر پوست طبل ایجاد می‌گردد همهٔ آنچه رخ می‌دهد فقط انعکاس و بازتاب است. همه چیز در جریان است. جایی که در انتظار شنیدن هستید هیچ صدایی وجود ندارد. البته زمانی که طبل می‌زنید صدایی شنیده می‌شود اما این صدا ماهیت عینی ندارد، اینطور نیست؟

استاد کره‌ای ذن که من در محضرش نُه کوه *(Nine Mountains)* را می‌خواندم پرخاش‌کنان و با هیجان می‌گفت «این چیست؟» این کوآن اصلی یا معمای ذن او بود، که در خطاطی کره‌ای به‌طوماری شباهت دارد که روی

دیوار آویزان است. سؤال «این چه جهنمی است؟» بسیار عمیق، صادقانه و فطری است. تمام تعالیم وی همین بود. «چه رنجی ادامه دارد؟» و «این چیست؟» و «این کیست؟» اینها سؤالات اساسی و هستی‌شناختی هستند و ما را متوجه کشف وجودمان می‌کند. حالا این چیزها خود را چگونه‌نشان می‌دهند؟

هر چیزی می‌تواند از جنبه‌های مختلف دیده شود

ممکن است در زندگی برای سؤالی به دنبال پاسخ صحیح باشیم اما آن را نیابیم، پاسخ این است: هر چیزی بجای اینکه کامل باشد نسبی است. در مراقبه سعی می‌کنیم به اعماق وجودمان رفته، لایه‌ها را بشکافیم تا به مرکز یعنی سونیاتا (Sunyata) برسیم. سونیاتا کلمهٔ سنسکریت و معادل تهی و پوچ است. بعد از اینکه لایه‌های درونی‌مان را بشکافیم، باید نقاب شخصیت‌مان را برداریم. در ابتدا باید حجاب جسم و ذهن را برداشته و بعد عمیق‌تر شویم و صورتک روان‌مان را و تمام لایه‌ها را عریان سازیم. ما هزاران چهره داریم درست مثل این است که هر روزِ زندگی ما جشن هالووین است. وقتی حجاب‌ها را برمی‌داریم، تمام وهم و خیالاتمان را در مورد خود و دیگران و دنیا بیرون می‌ریزیم. می‌بینیم و دیده می‌شویم. می‌شناسیم و شناسانده می‌شویم. ما هستیم.

پوچی و بیهودگی به معنای انکار خود، از خودگذشتن و یا تظاهر به اینکه کسی اینجا حضور ندارد، نیست. این تعالیم به شما کمک می‌کنند وقتی از خودتان آکنده‌اید بتوانید از خود درونی‌تان تهی شوید، به شما کمک می‌کند واقعاً خود را بیابید و هنگامی که خود (ego) شما بسیار خشک و غیرقابل انعطاف است، سبک شوید. بدین ترتیب می‌توانیم نگرش‌های غلط و منحرف در مورد خود و جهان را حل نماییم تا بتوانیم به سونیاتا، خلأ و

صداقت، پاکی و روشنی اولیه‌مان، موقعیت طبیعی ثابت و وجود حقیقی‌مان برسیم. این همان طبیعت بودایی است، آگاه و خالی از وهم.

خلأ، گشادگی:
حضور و وجود کامل

اصل سونیاتا درک ما در مورد «نفس» یا نفی انانیت (آناتا) را پرورش داده و کاربرد آنرا فراگیرتر می‌کند. معنای خلأ و پوچی ــ سونیاتا ــ که موضوع اصلی آیین بودایی ماهایاناست این است که تنها نفس ذاتاً تهی نیست بلکه همه چیز تهی است.

اما گیج نشوید: *مطمئناً به این معنی نیست که دنیا و اشیاء وجود ندارند؛* بلکه یعنی پشت ظواهر هیچ‌چیز نیست. همه چیز مثل رؤیاها، انعکاس صوت و سراب ناپایدار است. بعضی شب‌ها افرادی را در خواب می‌بینیم و می‌دانیم که این رؤیاها چندان هم که فکر می‌کنیم واقعی نیستند اما رخ می‌دهند. آنها هم مثل هر چیز دیگر وجودشان تهی و نسبی است؛ وابسته به قانون علّت و معلول هستند. گویی همه چیز از عدم بوجود آمده و به‌ذات لم یلدِ خلأ باز می‌گردد بنابراین نباید رؤیاها را از دست داد بلکه باید آنها را فهمید و در آنها دقیق شد، حتی اگر خودشان را به شکل احساسات نامفهوم نشان دهند.

مکاتب مختلف بودایی تعاریف گوناگونی از سونیاتا ارائه می‌دهند. بر اساس مکتب ایده‌آلیست «اصالت ذهن» که عمیقاً بر رشد ذن بودایی تأثیر گذاشت، همه چیز تهی است چون طرحی است که ذهن خلق می‌کند. مکتب تبتی «راه میانه» (Madhyamika) معتقد است هر چیزی تهی است چون هر چیزی نسبی است وتنها حالت‌های موقت هستندکه درکنار هم قرار می‌گیرند. مثل صدای طبل. هیچ چیز ملموس یا حقیقت مطلق ورای صدا ــ یا چیز دیگر وجود ندارد. همه‌چیز شبیه جادوهای شگفت‌انگیز و حیرت‌آور هستند.

در فلسفه سنتی راه میانه ماهایانا تهی یعنی هر آنچه وجود ندارد یا شکل غیرجزمی سلبیّت. پس سونیاتا یعنی خلأ یا فاقد حقیقت ملموس عایی.

در آموزش‌های غیرتنوی دوگن ـ ماهامودرا، سونیاتا در مفهوم مثبت یعنی واقعیت متعالی درک می‌شود، خلأ، پوچی سیاه و تهی نیست، حقیقت موجود مستقل هم نیست، نامحسوس است امابه وضوح با صداها و رنگ‌ها هماهنگ می‌گردد ـ سوسوزنان و خلاق و تابناک ـ نمایشی رنگین و درخشان اما نه همچون پروژکتور سینما. به همین دلیل آن را رحم بارور خلأ می‌نامیم که همهٔ بوداها از آن به وجود می‌آیند. مادر همهٔ بوداها، مادر ما نیز هست.

آیین بودایی یک سنت معنوی پرشور است که بر اساس آن هر یک از ما روح و روان بودایی دارد. البته در آیین از کلمات مشابه استفاده نمی‌شود چون «جان» بیانگر یک ماهیت ثابت است که بر خلاف قوانین علت و معلول و ناپایداری حرکت می‌کند. تمام موجودات اعم از کوچک و بزرگ طبیعت بودایی دارند.

مشاهدهٔ چالش شک در طریقت

تردیدهای کوچک، اشراق کوچک؛ شک و تردید زیاد، اشراق زیاد

این چیزی است که همیشه استاد ذن کره‌ای ئه کوه به ما می‌گفت. او می‌دانست که شک و آشفتگی نقش مهمی در طریقت بازی می‌کنند. بودا به سالکان می‌گفت باید خود را برای رویارویی با پنج مشکل یا مانع اولیه آماده کنند. اولین مسئله‌ای که در این راه قرار دارد و بیشتر غربیان وقتی در مورد نظریهٔ بودایی حقیقت و دنیا مطالعه می‌کنند با آن مواجه‌اند، شک و تردید است. کارما، باززایی، ردّ نفس، اشراق، طبیعت درونی بودایی، نگرش دارمایی، همه مسائلی هستند که ممکن است برای کسی که ایدهٔ غربی داشته

و در آنجا پرورش یافته، غریب و دور از ذهن باشد.

موضوع تعجب‌آور این است که شک و تردید سازنده تنها یک مانع نیست بلکه سوختی است که موتور روح به وسیلهٔ آن به کار می‌افتد. من دریافتم این خصوصیت مثبت شک زمانی نمایان می‌گردد که از میان صحراهای خالی از سکنه و دشت‌های خوفناک جایی که یوحنای صلیبی آن را «شب تاریک جان» نامید عبور می‌کنید. باید اعتراف کنم که هیچ‌گاه خودم را با زندگی یکی احساس نمی‌کردم. اما آیا زمانی که از نظر معنوی به بلوغ می‌رسیم این احساسات خود را نمایان نمی‌سازند؟ درک رفتارهای عجیب و غریب ذهن حقه‌باز یک نوع رهایی است. ما نمی‌خواهیم عادت‌های روحی با ثبات ذهنی را تشدید کنیم.

وقتی مثل همهٔ مردم دچار شک و تردید می‌شوید، نمی‌دانید با سؤال‌هایی که دارید چه بکنید و کجا بروید. من در تمرین معنوی چند بار با این تردیدها دست و پنجه نرم کردم و حقیقتاً انجام چنین کارهایی برایم شبهه‌ناک بود. می‌خواهم تجربیاتم را با شما درمیان بگذارم. وقتی در نیمه‌راه اعمال سه ساله در دومین صومعه‌ام که در گوشهٔ دور افتادهٔ جنگلی در جنوب فرانسه تحت رهبری خینتسه رینپوشه قرار داشت بودم، این شک و تردید مشکل اصلی و اساسی‌ام بود. در ۱۹۸۰ این محل برای مراقبه فشرده ساخته شده بود و بیشتر از یک دوجین غربی به انجام سنت‌های سه ساله، سه ماهه، سه روزه در این صومعه متعهد می‌شدند. اساتید روحانی مثل دوجام رینپوشه، گیالوا کارماپا (Gyalwa Karmapa)، و کالو رینپوشه در آن محل به آموزش مشغول بودند. برای اولین بار دوگن در سراسر غرب آموخته و تمرین می‌شد.

آموزش با این لاماهای غریب و سه سال در صومعه ماندن و بیشتر وقت را در تنهایی و مراقبه گذراندن یک تعهد بزرگ بود و من دائماً راجع به اعتبار و صحت کارهایی که انجام می‌دادم شک و تردید داشتم. من که نمی‌خواستم

بیش از سه سال آنجا بمانم تصمیم گرفتم سال چهارم را هم همانجا باشم؛ این است آنچه روی داد.

در طول اولین اعمال سه ساله دچار ناراحتی‌های جسمی شدم. پشتم بواسطهٔ پرش‌های یوگای تبتی دچار آسیب شده بود؛ بنابراین من در سلول کوچک و مربع‌شکل خود برای یک‌ماه بدون هیچ مراقبت پزشکی و با ناراحتی در حالی که به پشت دراز کشیده بودم و فقط به سقف نگاه می‌کردم، خوابیده بودم. اگر چه دیسک کمرم بهبود یافت اما دچار مشکلات جسمانی دیگری شدم. برای هر یک از ما سلولی تعبیه شده بود که در آن جعبهٔ مراقبه‌مان قرار داشت. ما بیشتر روز را به حال مراقبه و تنهایی در آن جعبه سپری می‌کردیم. ساعات پراکنده‌ای هم در روز به نیایش، خواندن سرودهای مذهبی و مراقبهٔ گروهی مشغول می‌شدیم.

در این اعمال سه ساله، اغلب راهب‌های تبتی در همان جعبهٔ کوچکی که مراقبه می‌کردند، نشسته می‌خوابیدند. این قسمتی از روش تعلیم لاماهای سنتی بود و به طریقی فوق‌العاده شما را آمادهٔ رؤیای یوگایی و رؤیاهای شفاف دیگر، تغییرات روحی و یوگایی می‌نمود. باید اعتراف کنم گاهی اوقات آنقدر از این اعمال خسته می‌شدم که روی زمین دراز کشیده و به شکل لذت‌آوری می‌خوابیدم. اما تجربهٔ این زندگی سرشار از تکامل و سرزندگی آنقدر شیرین بود که بعد از پایان اولین دورهٔ تمرین خودم را متعهد کردم که سه سال دیگر به همان اعمال ادامه دهم.

تقریباً در سال اول دومین دوره دچار یک نوع حس شک و تردید و سردرگمی شدم. از خودم می‌پرسیدم، آیا برای نیم دهه از دنیا بریده‌ام؟ چه کسی به من کمک می‌کند؟ آیا برای همین به دنیا آمده‌ام؟ به این ترتیب دچار یک بحران روحی عمیق شدم. فکر می‌کردم هیچ تغییری رخ نداده بنابراین دچار یأس و ناامیدی می‌شدم. شروع کردم در مورد هر چیزی سؤال کردن. افکار وسواس‌گونه در سرم وزوز می‌کردند و مراقبه برایم مشکلی شده بود

چون انگیزه و تمرکزم را از دست داده بودم. استاد تبتی به من می‌گفت که مشاوره با کسانی که دچار همان مشکلات شده‌اند برایم بسیار نافع است اما این صحبت‌ها آرامم نمی‌کرد، او دوستانه به من نصیحت می‌کرد که آرام بمانم و به درونم رجوع کنم که بسیار نافع است.

لاماهای فرزانه مرا تشویق می‌کردند که به خودم و مشکلاتم همانگونه که هستند فکر کنم و سعی نکنم از آنها فرار کنم. در این لحظه آنچه را که میلیون‌ها سالک قبل و بعد از من آموخته بودند، یاد گرفتم؛ مجبورید از میان تاریکی به سوی درک واقعی نور بروید. اگر چه ممکن است این جمله کلیشه‌ای باشد اما حقیقت دارد. اغلب بزرگترین تردیدها قبل از یک موفقیت بزرگ رخ می‌دهند. لاماها به من می‌گفتند که این تردیدها را بزرگ‌ترین معلم بدانم. من هم شما را به همان چیزها تشویق می‌کنم، به ذهن پوینده، شکاک و کنجکاو و پست‌مدرنتان اعتماد کنید و برای سؤال‌هایتان پاسخی بیابید. حقیقتاً مسائل آنطور که به نظر می‌رسند، مشکل و پیچیده نیستند بخاطر داشته باشید حقیقت می‌تواند در حالت بحران به شکل معجزه‌آسایی مفید باشد.

تصمیم داشتم که نسبت به هر چیزی شک کنم اما یکی از مسائلی که دربارهٔ بودا دارما به نظرم جالب آمد این است که لازم نیست دنبال چیزی بگردید، همه چیز واضح و آشکار است. آری داشتن ایمان و پارسایی در طریقت مفید است اما این به معنای ایمان کورکورانه و تقلیدی نیست. بودا همیشه سالکان را تشویق می‌کرد خودشان تحقیق و جستجو کنند. سالکان در حین تجربیات شخصی و آزمایشات دقیق، طالب حقیقی می‌شوند. تحقیق و کندوکاو قوی‌ترین عامل تغییر و به اصطلاح بودایی مهمترین سبب اشراق هستند. دلمردگی و احکام جزمی فاقد هوشیاری شاداب است که از ذات بودای درخشان ناشی می‌شود.

به یاد دارم اولین باری که به آسیا رفتم و داستان‌هایی شگفت‌انگیز در مورد بودا شنیدم همه‌اش به نظرم افسانه و قصهٔ صرف می‌آمد؛ من آنها را مثل

خیلی چیزهای دیگر از این قبیل جدی نمی‌گرفتم، همین مشکل را هم با داستان‌های نقل شده در انجیل وقتی برای اولین بار آنها را خواندم داشتم اما قلب انجیل مرا به حرکت واداشت. من معتقدم که اصلاً مهم نیست معتقد باشید مسیح روی آب راه می‌رفته یا دوباره زنده شده، مسئله این است که او هنوز هم شما را به عمق موضوعات دعوت می‌کند. داستان‌های آموزشی بودا هم به این شکل هستند، اصل مطلب همان است. پیام اخلاقی داستان هنوز هم عمومیت دارد.

لاماهای تبتی داستان‌هایی در مورد حوادث غریب، غیرطبیعی و اسرارآمیز می‌گویند که اغلب باورنکردنی به نظر می‌رسند. آنها می‌گویند می‌شود عمداً تناسخ یافت و حتی در یک لحظه در بیشتر از یک بدن ظاهر شد، حوزه‌های مختلف هستی را تجربه کرد و با تمرین‌های خاص و رژیم‌های غذایی خاص عمر طولانی و قدرت خارق‌العاده یافت. آنها راجع به صومعه‌های قدیمی مثل کاتوک (Katok) در شرق تبت صحبت می‌کردند. در آنجا راهب‌های به اشراق رسیدهٔ بسیاری بودند که آسمان از میان ردایشان درخشان به نظر می‌رسید؛ در مورد آدم‌هایی سخن می‌گفتند که نورهایی مانند رنگین‌کمان از خود منعکس می‌کردند و یک مرتاض هیمالیایی که می‌توانست پرواز کند و نفسش را برای چندین روز نگه‌دارد و دیگر شاهکارهای خارق‌العاده انجام دهد. ·

اگر شما کتاب «یک غریبه در سرزمین غریب» رابرت هین‌لین (Robrt Heinlein) را خوانده باشید، بخاطر خواهید آورد که کلمهٔ محوری این داستان گروک (grok) است. گروک یعنی آنقدر یک مطلب را بجویید تا آنرا درک کنید و بفهمید و جزئی از شما بشود و آنرا نیمه جویده قورت ندهید. اما گاهی اوقات درک (گروک) مفاهیمی چون باززایی و آدم‌هایی که پرتو رنگین کمانی دارند مشکل است. اگر چه برخی از غربی‌ها به حوادث مرموز و اسرارآمیز علاقه دارند ولی همه اینطور نیستند. در ابتدا من هم به

ماوراءالطبیعه علاقه‌مند نبودم و حوادث باورنکردنی و مرموز عمیقاً حس خوش‌بینی‌ام را تحریک می‌کردند. من حوادث غیرطبیعی و افسانه‌ها را با یافته‌هایم مربوط نمی‌دیدم. مضامین اخلاقی این داستان‌ها یا حکایات آموزشی، شعلهٔ درونی‌ام را برافروخت.

از زمانی که برای اولین بار آسیا را دیدم مدت زیادی می‌گذرد و من هنوز به چیزی «باور ندارم» اما می‌دانم چیزهایی هستند که دیده نمی‌شوند. همانگونه که در طریقت گام برمی‌داشتم و دست‌نوشته‌های راهنمای خود بودا را دنبال می‌کردم دریافتم که آموزش‌های دارما حقیقت دارد و این امر مایهٔ مسرت و تعجب من گردید. من به عمق ارزش داستان‌های آموزشی، حکایت و افسانهٔ بودایی پی بردم. لاماها چون پیران جهان‌دیده دوست داشتند در مسیر تعالیم معنوی‌شان ما را با تصاویر خاطره‌انگیز سرگرم کنند.

بر اساس دارما، سه نوع مختلف ایمان وجود دارد: اولی آن که ایمان، آرزو یا خواست شما در مورد این که چیزی حقیقت باشد، واقعاً حقیقت است. دومین ایمان، ایمانی شفاف است که در آن آنچه معتقدید حقیقت است، عملاً حقیقت است. سومین نوع ایمان، عقیدهٔ راسخی است که ثبات کامل و متعالی است. وقتی سه نوع ایمان ذکر شده در آیین بودایی را در نظر می‌گیریم درمی‌یابیم چگونه یک نفر می‌تواند از ایمان کور و اشتیاق نیمه‌آگاهانه به معرفت نفس و آرمانی متعالی‌تر و در نهایت به اعتقاد راسخ و محکم درونی برسد.

مراقبهٔ روزانه:
چهار تفکر دگرگون کننده‌ای که ذهن را فعال می‌کند

اساسی‌ترین مراقبه یا تفکر روزانه در آیین بودایی تبتی به عنوان چهار فکر تغییر دهندهٔ ذهن شناخته شده‌اند که ذهن را از سامسارا به سوی اشراق و

نیروانا هدایت می‌کند. به آنها چهار متغیر ذهن هم گفته می‌شود. تمام لاماهای تبتی بدون استثناء آن را می‌آموزند و تمرین می‌کنند. اواخر دهۀ ۱۹۷۰ و اوایل دهۀ ۱۹۸۰ کالو رینپوشه پنج بار به دور دنیا سفر کرد و این مراقبه را قبل از معرفی تعالیم غیر ثنوی ماهامودرا ـ دوگن در مورد آگاهی و بیداری درونی و تکامل طبیعی آموزش داد.

در زندگی این تمرین‌های متفکرانه را فوق‌العاده مفید یافتم. در دهۀ هفتاد مراقبۀ این چهار متغیر را شروع و خودم کم‌کم آنها را تجربه کردم. این تمرین حقیقتاً به من کمک کرد که هرگونه دل‌مشغولی دنیایی را کنار بگذارم. اساتیدم به من می‌گفتند مراقبه روی این چهار متغیر ذهن به ما یاد می‌دهد برای رسیدن به خوشبختی پایدار از هرگونه تجارب بیرونی، (از طریق دیگران و هیجانات بی‌ارزش) دوری کرده و به سمت تکامل و آرامش حقیقی برویم. آنها واقعاً درست می‌گفتند. این تفکرات باعث می‌شوند از دل‌مشغولی این جسم، این زندگی و دنیا رها شویم و به سمت افق‌های روشن، فارغ از خودخواهی و با ابعاد جهانی حرکت کنیم.

به طور طبیعی این مراقبه‌ها به من کمک کرد با شور و شوق بیشتری به تمرین بپردازم، نه به خاطر تعهد یا سخنان اساتید بلکه به خاطر گرایش نفس اشراق یافته خودم. تفکر روی این چهار متغیر باعث می‌شود اخلاق، صداقت، از خودگذشتگی، عشق و محبت نمود بیشتری بیابد نه به این دلیل که اصول اخلاقی هستند بلکه به عنوان یک ضرورت. اعتقاد و ایمان درونی باعث ایجاد انگیزه و ثبات قدم، احساس درک معنوی و حقیقت می‌گردد. این چهار تفکر استحاله‌گر شامل موارد زیر است:

۱) هستی با ارزش انسان
۲) مرگ، میرایی و ناپایداری
۳) قانون اجتناب‌ناپذیر، کارما، علت و معلول
۴) نواقص وکاستی‌های سامسارا که شامل هشت نوع مشکل وسختی است.

۱) هستی یا ارزش انسان

این هستی گرانقدر انسان، این دوره زندگی که مملو از فراغت، کیفیت و فرصت‌هاست به سختی به دست می‌آید و به آسانی هم از دست می‌رود، بنابراین زمانی است که باید معنویت را با جدیّت آغاز کنیم.

شانتی‌دوه (Shantideva) که به معنی فرستندهٔ صلح است، قدیس ماهایانایی هندی و نویسندهٔ *راه بودی‌ستوه* (*Way of the Bodhisattva*) می‌نویسد:

«این فراغت و فرصت‌ها و آسایش‌های بشری به سختی به دست آمده و راحت از دست می‌روند. اگر یک نفر فرصت تکمیل اهداف زندگی‌اش را از دست بدهد چگونه دوباره آن را خواهد یافت؟»

۲) مرگ، میرایی و ناپایداری

همه‌چیز ناپایدار است؛ زندگی به‌حبابی روی رودی آرام می‌ماند. زمان مرگ مشخص نیست اما باید به تنهایی دنیا را ترک کنیم.

هر چیزی که به دنیا می‌آید، می‌میرد حتی اساتید اشراق یافته، قدیسین، پرهیزگاران و رهبران قدرتمند. طول عمر و ساعت مرگ معلوم نیست. بعد از آن ما تنها و بی‌هیچ همراهی پیش می‌رویم؛

همهٔ بناها از بین می‌روند؛

آنهایی که دور هم جمع شده‌اند ناگهان از هم جدا می‌شوند؛

همه چیز می‌گذرد و حل می‌شود؛

حتی کوه‌ها و دریاها؛

بنابر این حالا زمان حل مسئلهٔ حقیقت فناناپذیر و آرامش و آزادی جاودانهٔ نیرواناست.

در لالیتاویستارا (Lalitavistara)، سوترا بودا می‌گوید:

«دنیا و هر آنچه در آن هست مانند ابرهای آسمان گذراست؛

موجوداتی که به دنیا می‌آیند و می‌میرند همچون رقصی پرشکوه یا تصویری نمایشی هستند؛
زندگی ما همچون تابش آذرخش یا سوسوی شب‌تاب‌هاست؛
همه چیز می‌گذرد همچون آب‌هایی که از آبشاری پرشیب فرومی‌ریزند.»

۳) قانون اجتناب‌ناپذیر کارما

قانون کارما، مثل سایه‌ای که بدن را دنبال می‌کند در پی ماست.
گفتار و افکار و اعمال درست و نادرست در تقابل با هم به وجود می‌آیند.
اعمال قانون‌مند علت و معلول، خیر و شر غیرقابل اجتنابند.
وقتی می‌میریم همه چیز را جز کارما و درک معنوی ترک می‌کنیم.
این شرایط کارمایی ما را به سمت آنچه که به واسطهٔ کنش‌ها، و کردارها و حرف‌هایمان انجام داده‌ایم هدایت می‌کند.
علت و معلول کارمایی (اصل‌های وابسته) باعث ایجاد هر چیزی می‌شود و ما به وسیلهٔ درک اصل علیّت کارمایی و روش صحیح می‌توانیم رها شویم. بودا می‌گفت:
«اگر شاه یا صاحب‌خانه بمیرد،
قدرت، خانواده، دوستان و ملتزمینش را به همراه نمی‌برد.
هر کجا برویم و هر کجا بمانیم،
تنها، نتیجهٔ اعمال‌مان در پی ما می‌آیند.»

۴) نواقص و کمبودهای سامسارا

سامسارا و محتوایش اعم از غم و شادی شبیه به‌یک بزم عمومی است که ما در مسیرمان به سوی گور از آن می‌گذریم.
● تولد مشکل است، بزرگ شدن مشکل است، بیماری سخت است و پیری

و مرگ دردآورند.

● از دست دادن چیزی که آن را دوست داریم، ناراحت کننده و بدست نیاوردن چیزی که می‌خواهیم مأیوس کننده است.

● وقتی احساس می‌کنیم که بر خود کنترل نداریم و موقعیت‌ها و شرایطی که آن را درک نمی‌کنیم ما را به این طرف و آن طرف می‌کشانند، یک نوع احساس سرگشتگی، بی‌قدرتی، اضطراب و ناامنی می‌کنیم.

● ناآگاهی و خفتگی در زندگی‌مان پوچ و بی‌معنی است.

● ترس از چیزهای ناشناخته، غفلت و تردید در مورد اینکه به کجا خواهیم رفت و چگونه خواهیم رفت، آزار دهنده و ناراحت کننده هستند.

اینها فقط امواجی از اقیانوس رنج و سختی به نام سامسارا یا چرخ هستی هستند. با عبور از این امواج سردرگمی و بدبختی و رسیدن به ساحل آن‌سو، یعنی نیروانا، آرامش، آزادی و خوشبختی پایدار، اشراق حقیقی را خواهید یافت.

گام دوم

اهداف صحیح

ذات بودای خردمندانهٔ خود را درک کنید

اندیشه در کلام تجلّی می‌کند،
کلام در کردار تجلّی می‌کند،
کردار در عادات ظاهر می‌شود،
و عادات در شخصیت جای می‌گیرد،
بنابر این مراقب افکار باشید و
بگذارید از عشق زاده شود و فارغ از هرگونه
پیوندی با تمام موجودات باشد

درست مثل سایه که در پی جسم است
آنچنان که می‌اندیشیم، تغییر می‌یابیم.

از داماپده (مواعظ بودا)

برای مردمی که دوست دارید چه چیزی آرزو می‌کنید؟ آیا همان چیزهایی که
برای خودشان آرزو می‌کنند مثل خوشبختی، خیر، وفور نعمت، سعادت و

سلامتی طلب می‌کنید. راجع به افراد غریبه چطور؟ برای آنها چه می‌خواهید؟ برای آنهایی که با شما نامهربانند یا شما از آنها متنفرید چطور؟ برای آنها چه آرزو می‌کنید؟ آیا نسبت به هر کسی که می‌بینید مهربان هستید؟ یا آنقدر گرفتار زندگی‌تان هستید که فرصت فکر کردن به دیگران را ندارید البته بجز مواردی که بر زندگی یا برنامه‌هایتان تأثیر سوء داشته باشند؟

دومین گام در راه هشت‌گانهٔ عالی طبق رسوم قدیمی، به عنوان تفکر صحیح یا اهداف صحیح شناخته شده است. در این مرحله ضرورت استفاده از ذهن بیان شده و ارادهٔ راسخ برای رهایی از غفلت، تصورات باطل، سلبیّت و خودخواهی پرورش داده می‌شود. از ما خواسته می‌شود افکار و نظراتمان را تصفیه کرده و با خودمان روراست و نسبت به تمام آفریده‌ها مهربان، شفیق و دوست باشیم. ما فقط با رشد و پرورش استعدادها و خصوصیات برجستهٔ ذهنی و قلبی‌مان می‌توانیم به درک عمیق معنوی برسیم.

داستان‌هایی که به خودمان می‌گوییم

صحبت در مورد عشق و محبت آسان‌تر است تا عمل به آن. وقتی شخصاً با موقعیتی روبرو می‌شویم که در ما ایجاد ناامنی، خشم، مخالفت و تضاد می‌کند آیا در ابتدا بر اهدافمان تمرکز نمی‌کنیم؟ آیا غیر از این است که گاهی درگیر تفکرات احمقانه هستیم و افکار متضادی در ذهنمان پیدا می‌شود ـ رکود ذهنی تا بی‌نهایت؟ مثلاً:

صحنه: یک مهمانی بزرگ در یک تفریحگاه

تد (نویسنده ۴۲ ساله) می‌گوید: «چه خوب که شما را اینجا دیدم شاید بتوانید با من برای صرف قهوه به شهر بیایید». تد پیش خود فکر می‌کند: «انگار از من خوشش آمده ولی آیا اگر بفهمد که حتی پرداخت پول قهوه برایم مشکل است مرا همین‌قدر دوست خواهد داشت». و ناتومی (مددکار

اجتماعی ۳۶ ساله) می‌گوید: «خیلی عالی است». و پیش خود فکر می‌کند، «به نظر می‌رسد مرا پسندیده. نمی‌دانم آیا گربه‌هایم را دوست خواهد داشت؟ من اصلاً نمی‌خواهم با مردی بیرون بروم که نسبت به گربه‌ها حساسیت دارد.» بعد از جیمز و آن همه عطسه .... هیچه، هیچه، هیچه.

افکار تصادفی و ناگهانی به‌سراغ همه ما می‌آید و بنظر می‌رسد که هوای اطراف ما به جای ابرها، فضا و نور با آتش پر شده است. معلمان دارما گاهی جریان سیال ناخودآگاه شخص را با ذهن پرورش نیافته (البته بیشتر ما به این شکل هستیم) به عنوان یک جریان سیال توهم‌زده، مرتبط می‌دانند. این جریان مداوم در طی سالیان یا دوره‌های زندگی از عادت‌های پیچیده و مبهم و افکار مغشوش ما ساخته شده‌اند. ما زیاد فکر می‌کنیم اما کمتر می‌دانیم و درک می‌کنیم.

آشنایی دراماتیک بین تد و ناتومی به این نکته اشاره دارد که غالباً بیشتر ما به پروراندن سناریوهای فانتزی در سرمان تمایل داریم. تد و ناتومی اساساً آدم‌های محترم و مهربانی هستند اما در آن لحظه فقط به خودشان فکر می‌کردند. تد نگران این مسئله بود که نمی‌تواند نظر یک خانم را جلب کند و ناتومی ناراحت از اینکه مبادا تد به او تلفن نزند و او مشکلاتش را با نامزد سابقش بخاطر بیاورد. ممکن است تفکراتمان مانند تد و ناتومی بی‌خطر باشد ولی این مسئله نشان می‌دهد چگونه ما اغلب اوقات خودبین هستیم حتی زمانی که فکر می‌کنیم نیستیم.

در نظر بگیرید تا چه اندازه تفکرات و عقاید یک نفر می‌تواند خودخواهانه باشد. وقتی می‌بینیم رئیس جمهور در تلویزیون راجع به مالیات‌ها صحبت می‌کند آیا پیش خود نمی‌گوییم که *این برای من چه معنی دارد؟* می‌شنویم که یک مرکز خرید بزرگ در حال افتتاح است بنابراین فوراً راجع به منافع، ارزش پول‌مان، ترافیک و احتیاجات مصرفی‌مان فکر می‌کنیم. همه چیز را از صافی اهداف شخصی‌مان می‌بینیم و اولین سؤالی که از خود

می‌پرسیم این است: آیا به نفع من است یا نه؟ آیا حتی زمانی که برای دیگران کاری انجام می‌دهیم بدنبال نفع خودمان نیستیم؟

یک ضرب‌المثل تبتی می‌گوید افکار و عقاید خیال‌های واهی هستند؛ آگاهی خرد است. خودخواهی نقاب توهم است که هر چیزی را ویران می‌کند. اغلب مردم در کارهایی که انجام می‌دهند پیش‌فرض‌هایی در نظر می‌گیرند که حتی ممکن است آنها را قبول نداشته باشند. اگر تفکراتمان نوعی تزلزل نشان بدهند ما آنها را گرفتاری شخصی نمی‌دانیم مثلاً «من به اندازهٔ کافی خوب نیستم» یا «هیچ‌کس مرا نمی‌فهمد» یا «چرا همیشه این مسئله برای من رخ می‌دهد؟» یا «چرا بقیهٔ مردم خوش‌شانس هستند؟» «این سؤالات همه به این دلیل است که فکر نمی‌کنیم «بهترین، فوق‌العاده‌ترین، زیباترین، شیک‌ترین، باهوش‌ترین ... هستیم» اما این بدان معنی نیست که شما گرفتار خود هستید نمونه‌های مثبت، ظریفتر و لغزنده‌تر از یک قالب صابون خیس است. برای مثال مسک نفس شکل معکوس مثبت است.

وقتی می‌خواهیم در کارهایمان خشنود باشیم و اعمال نادرستمان را با آوردن دلیل، منطقی جلوه دهیم از اندیشه استفاده می‌کنیم. ما مشروب زیادی می‌خوریم و بعد به طرف خانه رانندگی می‌کنیم و دائماً به خود می‌گوییم که این دفعه گذشت، دیگر این کار را تکرار نمی‌کنم. در حرفه‌مان سعی داریم از دادن مالیات طفره رفته و احساسات نامعقول‌مان را منطقی جلوه دهیم. من برای هر کاری که می‌خواهم انجام دهم و هر جایی که می‌خواهم بروم، دائم عذر و بهانه می‌آورم، شما چطور؟ آیا برای هر رفتار سؤال‌برانگیزتان دلایل تازه و نامعقولی ارائه نمی‌کنید؟ آیا به خودتان نگفته‌اید با وجود اینکه به نتایج کارتان واقفید چرا آن را انجام می‌دهید؟ همه، همینطوریم. بیایید خودمان را به گیجی نزنیم. چگونه می‌توان یاد گرفت که در دنیا با آگاهی کامل، اهداف صحیح و صادقانه پیش رفت؟ اگر این کار را بکنیم، خوشبخت‌تریم و نگرانی‌هایمان کاهش خواهد یافت.

آیا می‌توانیم تصدیق کنیم زمانی که دچار خودخواهی یا تظاهر می‌شویم دوست داریم از آن رهایی یابیم؟ البته هرگز نمی‌شود چون دائماً این الگوی رفتارمان را تقویت می‌کنیم. آیا می‌توانیم هزینهٔ گزاف رهایی از خودخواهی را بپردازیم؟ بعضی افراد دائماً شکایت دارند که نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند اما به نظر می‌رسد آنها دچار خودشیفتگی و خودبینی هستند، به همین دلیل کسی را قبول ندارند. آیا به جای اینکه «دیگران» را ببینند تنها با خیالات واهی و برنامه‌های خودمحور خودشان ارتباط ندارند؟

برای تجسّد دارما باید یاد بگیریم خود را گول نزنیم و با بقیهٔ دنیا هم صادق باشیم. رسیدن به این سطح از صداقت، توجهات دقیق، بصیرت خودآگاهی، شعور و مشاهدهٔ عمیق درونی لازم دارد. آیندهٔ شما، کارما و دارمایتان در افکار و عقایدی است که امروز به آنها شکل می‌دهید. بنابر این چشم‌هایتان را باز کنید.

هر چیزی به هدف و انگیزه بستگی دارد. صحبت‌های شما در مورد هر موقعیتی بیانگر جایی است که از آن آمده‌اید. اینها همه با آنچه به خودتان می‌گویید، شروع می‌شود. گاهی اوقات چنان در داستان‌های رفتاری‌مان غرق می‌شویم که فراموش می‌کنیم کی هستیم و قبل از شروع این سریال کمدی بر روی پرده، کجا بوده‌ایم. یک سؤال کلاسیک و قدیمی بودایی این است: «قبل از اینکه والدین‌تان متولد شوند، چه کسی و شبیه چه چیزی بودید؟» چند لحظه به این سؤال فکر کنید. این یک توجه ذهنی است که می‌تواند پوست نازک تخم‌مرغ غفلت را بشکند. می‌توانیم هویت‌مان، اینکه چی و کی هستیم را در سطحی عمیق‌تر از ظاهر، خصوصیات بیرونی و شخصیت‌مان پیدا کنیم.

حالا: بایستید، نفس بکشید و صدای گفتگوهای پیوسته درون‌تان را کم کنید. برای بیدار شدن لازم است جایی را که هستید دریابید و آن را دوباره بشناسید گویی که برای اولین بار آن را دیده‌اید. حالا کاملاً اینجا باشید، همانگونه که گفته شده است. با به جریان انداختن دارمایتان احساس

بلندمرتبگی نکنید. آرام باشید، حالا اینجا باشید، همین حالا. بایستید. همه چیز را رها کنید. خودتان را کاملاً رها کنید... جایی که هستید نقطهٔ شروع و هدف است. بین این دو ــ مبدأ و هدف، زمین و میوه ــ راهی کشیده می‌شود. کاملاً در این لحظه ساکن شوید. ارزشش را دارد.

بگذارید بودا از درون شما نفس بکشد

دارما، کارما را تطهیر می‌کند، فراسوی تعصبات می‌رود و نقاط ابهام و موانع را برطرف می‌سازد، و در یک لحظه، بینش و درک واقعی سده‌های متمادی غفلت و نادانی را زایل می‌کند. اساتید دزگن معتقدند ذهن ما آنچنان انباشته از جهل و افکار مغشوش است که ما طبیعت کامل بودایی و قلب رئوف و مملو از خرد و شفقتمان را فراموش کرده‌ایم. به نظر می‌رسد گاهی اوقات بچه‌ها با این نوع نظرات حاکی از عشق و محبت طبیعی متولد می‌شوند. به یاد دارم وقتی بچه بودم می‌خواستم همهٔ مردم دنیای کوچکم ــ والدین، برادر، خواهر و بقیهٔ فامیلم ــ شاد باشند. آیا وقتی بچه بودیم بهترین چیزها را آرزو نمی‌کردیم؟ اما بعد چه رخ داد؟ لااقل می‌توانم در مورد خودم بگویم که کوچکترین ناراحتی افراد فامیلم مرا اندوهگین می‌ساخت. من حقیقتاً فکر می‌کردم همه باید همیشه شاد باشند و بخندند. چرا که نه؟ ولی با گذشت زمان، زندگی به نظرم پیچیده‌تر آمد و سادگی دوران بچگی با محیط بیرونم هماهنگ شد. در دنیایی که همیشه تأکید بر رقابت و بهره‌کشی است تا بر همدردی و تشریک مساعی و منافع دوجانبه، دیگر چه کسی می‌تواند آنگونه فکر کند؟

آیا کسی از ما می‌تواند صادقانه بگوید که بیشتر راجع به خوشبختی دیگران فکر می‌کند تا خوشبختی و آسایش خودش؟ آیا حتی گاهی اوقات یک قدم بیشتر برداشته و نظرات منفی را نسبت به دیگران کاهش داده‌ایم؟

بدبختانه در دنیایی مملو از رقابت و خشونت به نظر می‌آید اگر کسی بخواهد موفق شود دیگری محکوم به شکست است و تفکرات و مقاصد شوم، عقاید فطری مثبت را تیره و تار می‌سازند.

کیست که تابه‌حال به بدبختی یا سرافکندگی دیگران نخندیده باشد؟ بنابر این به نظر می‌رسد فرد دیگری بین شما و خواسته‌هایتان قرار گرفته. آیا تا به حال سعی نکرده‌اید در مدرسه، رفت‌وآمد، خط مسابقه یا در شغل بر دیگری پیشی گیرید؟ چه کسی نمی‌خواهد؟ آیا همیشه در پی رقابت، جنگ برای پیروزی و از همه مهمتر در پی اول شدن نبوده‌ایم؟ یکی از مربیان فوتبال دورهٔ دبیرستانم می‌گفت: «بُرد مهمترین چیز نیست بلکه تنها امر ممکن است». برخی این روحیهٔ رقابت‌طلبی را به راحتی می‌پذیرند. بهترین چیزها را برای خودتان بردارید، بهترین نمره را بگیرید و بهترین جای پارک را انتخاب کنید. با دیگران مثل دشمنانتان رفتار کنید. فشار بدهید و با هُل دادن به جلو بروید. به هر آنچه مجبورید انجام دهید عمل کنید. به پیش بروید. اول من! تا وقتی چنین قضاوت می‌کنیم با این وسوسه‌ها درگیر خواهیم بود. چگونه می‌توان این نظریه رقابتی بُرد من در برابر باخت او را تغییر داده و به «بُرد من برابر است با بُرد او» تبدیل کنیم.

اهداف صحیح، دومین قدم راه هشت‌گانهٔ بودا به ما می‌گوید که چگونه این نظرات راجع به بُرد را تغییر داده و به جهت عکس آن برسیم. این راه به سالکان می‌گوید که بزرگترین نفع و سود آن است که خودخواه نباشیم. وقتی انرژی‌مان را صرف افکار «من» و «مال من» کنیم برای ارزش انسانی و بودای درونی‌مان احترام قائل نشده‌ایم. دارما پیشنهاد می‌کند سالکان نسبت به دنیا از خودگذشتگی داشته باشند چرا که در اصل ما همه با هم در ارتباطیم و سرنوشت‌هایمان به هم گره خورده است. برای برخاستن بودا یک جامعهٔ یکپارچه نیاز است.

تجسم کنید جهان شما میدان عمل بودا است

یکی از دستورات انجام مراقبه که بسیار در دنیای امروز نافع است بر اساس یک استحالهٔ سنتی تانترایی و تجسم نفس است. مراقبه به شما کمک می‌کند نفس و دنیای معمولی‌تان را به جنبهٔ بودایی جسم، قصر بودا و قلمرو بودا منتقل کنید. در آنجا افکار و دنیایتان بودایی خواهد شد و در هر کسی بودا را می‌بینید. بودا این فرد کاملاً به اشراق رسیده نسبت به دنیا حس همدردی غیر خودخواهانه و واقع‌بینانه داشت. شما هم می‌توانید در چنین دنیایی سهیم باشید. آنچه را در پی می‌آید امتحان کنید:

وقتی می‌نشینید شبیه بودا بنشینید، بودا باشید.
وقتی می‌ایستید، مانند بودا بایستید، بودا باشید.
وقتی قدم برمی‌دارید، شبیه بودا قدم بردارید، بودا باشید.
وقتی فکر می‌کنید، شبیه بودا فکر کنید، بگذارید بودا از درون شما فکر کند.
وقتی نفس می‌کشید، شبیه بودا نفس بکشید. بگذارید بودا از درون شما نفس بکشد.

بگذارید بودا در درون‌تان زندگی کند، بودا باشید، از تکامل طبیعی لذت ببرید. شما بیشتر از آنچه فکر می‌کنید شبیه بودا هستید.

بودا را در همه چیز ببینید

تمرین درک ناب

شما تنها بودای غافل یا قدیس فراموش‌کار در بلوک نیستید. با تمرین وجرایانا یعنی پرورش درک و بینش ناب و داشتن دیدگاه مقدس می‌توانید همه را مثل بودا ببینید. بینش ناب تقریباً همان بصیرت درونی است.

مثلاً همهٔ شما دوستداران حیوانات خانگی ممکن است در مورد سگی

که می‌شناسید فکر کنید. ممکن است پستچی آن سگ را یک موجود وحشتناک و بدجنس بداند، یک خویشاوند مبتلا به‌حساسیت آن را مانند یک توپ غبارآلود کثیف ببیند؛ یک بچه ممکن است آن را به عنوان بهترین دوستش تلقی کند و صاحبش آن را یک نعمت فرشته‌گون، مایهٔ دلخوشی، یاروفاداری بی‌قید و شرط در زندگی‌اش بداند. دارما به ما می‌آموزد که تمام موجودات حتی آن‌سگ، طبیعت بودایی دارند. آیا می‌توانید آن سگ را ببینید و طبیعت بودایی‌اش را درک کنید؟ آیا می‌توانید در چشم‌های کسی که دوست دارید نگاه کنید وطبیعت بودایی‌اش را ببینید؟ آیا می‌توانید به‌چهرهٔ کسی که با شما نامهربان است یا از او می‌ترسید، نگاه کنید وطبیعت بودایی را درک کنید؟

سؤال این است که تا چه اندازه می‌توانیم بسط وجودی پیدا کرده و همه را در قلب‌مان که دارای مهربانی نامحدود است جای دهیم؟ آیا می‌توانیم به آنهایی که رفتار و شخصیت‌شان را دوست نداریم، احترام گذاشته و آنها را دوست بداریم؟ تا چه اندازه می‌توانیم به‌همهٔ موجودات فکر کنیم، آنها را بستاییم و در قلبمان جای دهیم و برایشان دعاکنیم؟ آیا توانایی آن را داریم که دیگران و خودمان را ببخشیم؟ بودا را در همه دیدن مشکل است اما آیینهٔ روشنی است که می‌توانیم با قلب و روحمان آن را ببینیم. با این نگرش مقدس و نگاه با نفوذ معنوی می‌توان به یک شهود فوق‌العاده دست یافت.

عداوت

چالشی برای بینش ناب

مارگارت و پل تقریباً یک سال است که از هم جدا شده‌اند اما هنوز هم از دست یکدیگر عصبانی هستند. آنها نمی‌توانند آرام باشند و دست از تهمت زدن به یکدیگر و خاطرات ناخوشایند بردارند. هنوز هر دو سعی دارند به یکدیگر آسیب برسانند. بعضی از شب‌ها همانطور که مارگارت روی تخت

خوابیده وقتی فکر می‌کند که چطور پل به او خیانت کرد، غمگین می‌شود و نمی‌داند با این آزردگی و خشم و حتی فکر انتقام چه بکند؟ وقتی پل بیدار می‌شود راجع به صحبت‌های مارگارت و تمام چیزهایی که می‌توانست به او بگوید و حقیقتاً او را مکدّر و ناراحت سازد، فکر می‌کند.

از وقتی بودا برای شاگردانش راجع به پنج مشکل اولیه که ممکن است در طریقت با آنها مواجه شوند، نوشته است، قرن‌های زیادی می‌گذرد. آیا اینکه ما هنوز با همان مشکلات و موانع روبرو هستیم، عجیب به نظر نمی‌رسد؟ یکی از مشکلات اولیه‌ای که برای پرورش اهداف کامل یا بودی‌سیتا (Bodhicitta) (ذهن و قلب بیدار)، پیش می‌آید عداوت یا دید منفی است.

روبارویی با این مشکلات در دنیای امروز حقیقتاً نیاز به پشتکار شبانه‌روزی دارد. بسیاری از چیزها ذاتاً نگران کننده‌اند. تنها فروشگاه سخت‌افزار کامپیوتر در شهر، دوبرابر هزینه‌ای که فکر می‌کنید از شما مطالبه می‌کند. همسر سابق بهترین دوستان شهر را با دستگاه ویدئوی شما ترک می‌کند. معلم کلاس سوم جینی (Janie) بدخلق است و تنبیه می‌کند و یک هنرمند وقتی اتومبیلش را از پارکینگ خارج می‌کرده به اتومبیل پارک شدهٔ شما ۶۰۰ دلار خسارت وارد می‌کند و می‌گریزد، چطور می‌توانید خشم و نفرتتان را پنهان کنید؟

مهم است بدانید که در دارما هیچ دلیل محکمی مبنی بر عصبی نشدن وجود ندارد، خشم یک حس انسانی است که خودبخود ناپدید نمی‌شود و شعور و منطق و مسئولیت مخصوص به خود را دارد. اگر خشمتان را فروخورده و آن را سرکوب نمایید، خود را مریض خواهید کرد. حل مشکل عداوت به معنای انکار و سرکوب یا فروخوردن خشم نیست. بلکه شما باید خشم و دیگر احساساتتان را لحظه به لحظه نشان دهید و آنها را ذخیره نکنید و این به معنای دلخوری، سرزنش خودتان و یا فروخوردن خشم، افسردگی و غمگینی نیست. ما باید کاملاً حساس و آگاه باشیم، زندگی را احساس کرده و

آن را رها سازیم.

آیا تا به حال در موقعیتی قرار گرفته‌اید که یک نفر با شما بدرفتاری کرده باشد و شما احساس کنید نمی‌توانید مسئله را رها کنید؟ شما بدنبال راه‌حل و عذر و بهانه‌ای می‌گردید. شاید مدت زیادی طول بکشد که احساس کنید نمی‌توانید خود را کنترل کنید و به جای اینکه مدت زمان کوتاهی با خشم و ناراحتی‌تان مدارا کنید، اجازه می‌دهید این احساسات باعث ناراحتی اطرافیانتان شود. دارما به شما نمی‌گوید که خشمتان را فرودهید. بر اساس تعلیمات بودایی باید واقع‌بین باشید، آزادانه و با احساس عمل کنید، آزمندی را متوقف کنید و نظراتتان را تغییر دهید.

حالا همانطور که به بیرون پنجره نگاه می‌کنم، گروهی از گوزن‌ها اطراف ذرتی که همسایه برایشان ریخته جمع شده‌اند. بیشتر آنها به آرامی با یکدیگر برخورد می‌کنند. اما دو تا از آنها که به نظر حسود می‌آیند، دیگران را هل داده و می‌خواهند از سهمشان بیشتر بخورند. اگر حیوانات را از نزدیک مشاهده کنید متوجه خواهید شد که سوءنیت، حسادت و شفقت در میان حیوانات وحشی هم وجود دارد. قلمرو حیوانات هم مادر ترزا و هم کالی‌گولای مخصوص به خود را دارد. به سگ‌هایی فکر کنید که در درگیری‌ها به شما کمک می‌کنند. تربیت‌کنندگان حیوانات می‌فهمند که بعضی سگ‌ها مشخصاً مهربان‌تر از بقیه هستند. متخصصین رفتار حیوانات داستان‌هایی در مورد مهربانی دلفین‌ها، فیل‌ها و گوریل‌ها می‌دانند.

بودا در تعالیمش از خاطرات زندگی‌های گذشته‌اش صحبت می‌کند. بر اساس متون مقدس مذهبی وی راهش را به سمت اشراق در دوره‌ای که به شکل گاو نر در قلمرو شیطان بود شروع کرد. در حالی که گاری را می‌کشید نسبت به حیوانات ضعیفی که همراه او بودند احساس ترحم می‌کرد. وقتی به شیطان گفت که می‌تواند به تنهایی بار بکشد، شیطان آنقدر عصبانی شد که با چنگک سه شاخه بر سرش کوبید و او را در جا کشت. بنابر این بودا، احتیاج

دیگر موجودات را بر خودش مقدم قرار داد و مسیرش را به سوی اشراق کامل و بودا بودن شروع کرد. این درسی در بارهٔ ۱۰۱ شفقت است.

اگر بخواهیم دقیق‌تر باشیم، وقتی خودتان را یک طرف حصار و نفر دیگر را در طرف دیگر ببینید، دچار عداوت می‌شوید. اگر آنها را چون خودتان ببینید و با آنها همدردی کنید، خود را در همان طرف می‌بینید. رها کردن عداوت، خشم و عصبانیت شما را بدون اینکه دلیلش را بدانید تشدید می‌کند.

برای به عینیت رساندن ایثار و بودیستای نوع‌دوستانه و قرار گرفتن در مسیر ماهایانا، باید مطابق قانون طلایی زندگی کنید. وقتی ستاره‌شناس‌ها ماه را دیدند و به فضا سفر کردند، دیدشان نسبت به زمین دگرگون شد. آنها تمامیت زمین را بدون هیچ حصار، مرز یا کشور و جنگی دیدند. فقط یک کره آبی به اندازهٔ شست در یک آسمان سیاه. فقط ما در کنار هم در سفینهٔ زمین زندگی می‌کنیم.

اهداف مطهر
شفقت به عنوان راه زندگی

> تمام شادیهای این جهان از فکر کردن در مورد دیگران حاصل می‌شود و تمام رنج‌ها و بدبختی‌ها از رنج و نگرانی خودتان به دست می‌آید.
>
> شانتیدوا (Shantideva)

خوب به خاطر دارم وقتی بچه بودم از بزرگ‌ترها می‌شنیدم که می‌گفتند فلانی «خوش‌قلب» است. آنها راجع به عضوی از بدن صحبت نمی‌کردند. «خوش‌قلبی» صفت آدمی مهربان و دلسوز است که روح درست‌داشتنی،

صمیمی و بخشنده دارد. در زبان تبتی، دلسوزی و همدردی بر «اصالت و بزرگ‌منشی یا وسعت قلب» دلالت دارد، یعنی به خرد همه‌گیر، بینش، همدلی، از خودگذشتی و مهربانی بیش از حد ترجمه می‌شود. عالی‌ترین کهن‌الگوی مهربانی، همدردی، عشق مطلق، سمهٔصدر بودایی با شفقت غیرمقید به نام چن‌رزیگ (Chenresig) شناخته می‌شود.

اگر چه در تبت، ضمیر بودای شفقت، چن‌رزیگ، مذکر است ولی کهن‌الگوی او دو جنسی است که زن و مرد مقدس از آن به وجود می‌آید. چن‌رزیگ معانی متفاوتی دارد از جمله چشم شفقت که با دل می‌بیند یا کسی که مراقب و مواظب ماست. چن‌رزیگ حامی ملی تبتی‌هاست. آنها با تمام وجودشان حس می‌کنند که این کهن‌الگو، حامی مخصوص آنهاست و تجسم عشق غیرمشروط الهی، همدردی و شفقت از صمیم قلب است.

نوعاً اولین منترهٔ تبتی که غربیان شنیده‌اند یا یاد گرفته‌اند، منترهٔ چن‌رزیگ است به نام Om Mani Pedmé Hung که ترجمه واژه به واژه آن چنین است «جواهر میان نیلوفر آبی است». منظور این است که خرد و شفقت، جواهراتی که در پی‌اش هستیم، ذاتاً درون ماست و شبیه دانه‌های پاک در قلب‌های صاف، ساده و رئوفمان می‌شکفد و باز می‌شود. ما آن چیزی هستیم که می‌جوییم.

عموماً Om Mani Pedmé Hung منتره‌ای شش هجایی است که منترهٔ ملی تبت است. این منترهٔ شش هجایی ورد زبان همهٔ تبتی‌هاست. عامهٔ مردم، افراد بالغ و بچه‌ها در حالی که مالاها را در دست دارند و چرخ دعا را می‌چرخانند یا در حال انجام کارهای روزمره هستند این منتره را می‌خوانند. وقتی لاماها، راهب‌ها و راهبه‌ها عبادت می‌کنند در قسمتی از مراقبه و تمرین‌های متفکرانه و تجسم‌ها آن را زمزمه می‌کنند.

Om Mani Pedmé Hung منترهٔ دالایی‌لاما، کالو رینپوشه و کارماپا و همهٔ اساتید بزرگ است که تجسم عطوفت متعالی بودایی، چن‌رزیگ

(آوالوکیتشوارا) بودند. هر کسی که مدتی را در محضر لاماهای بودایی گذرانده باشد می‌داند که آنها معنویت را به هر کجا که می‌روند، می‌برند. من آن را احساس کرده‌ام. امروزه هر کجا بروم خوبی‌های درونم را حس می‌کنم و می‌توانم این حس خوبی را با خواندن منتره تقویت کنم.

مراقبهٔ منترهٔ شش هجایی:

Om Mani Pedmé Hung

برای اینکه به‌بُعد مقدس صدای پرمهر و محبت وارد شوید فقط نیاز دارید لحظه‌ای توقف کنید. حالا کمی استراحت کنید؛ نفس بکشید. صادقانه‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین تصویر عشق نامحدود و شفقت را که می‌توانید تصور نمایید، تجسم کنید. این تصویر ممکن است بودا، پدمه‌سامباوا، تارا، مسیح، مریم یا قدیس، ملک مقرب، یا پیر و مرشدتان باشد. فکر سپاسگزاری، از خودگذشتگی، اعتماد، ایمان و درک و فهم را به این تصویر معطوف سازید.

با این فکر یا تصویر ذهنی، آرام و منظم بخوانید (*Om Mani Pedmé Hung*). استفاده از این منتره عشق و محبت، و به‌روحتان، توان آرامش می‌بخشد و شما را صبور و رئوف می‌سازد. از این منتره برای حل سخت‌دلی و دلگرفتگی‌تان، برای گرم کردن و رها کردن درون‌تان استفاده کنید. بارها آن را بخوانید و در حضور آن هستی برجسته که حقیقت مقدس یا بُعد معنوی است بیدار شوید. حس کنید کجا هستید، چه کسی و چه چیزی هستید و می‌توانید باشید. بگذارید همه چیز در آن زمزمه و جریان حل شود ــ در صدای تکرار شوندهٔ منترهٔ بزرگ شفقت که چون ترانه است.

Om Mani Pedmé Hung ... Om Mani Pedmé Hung ... Om Mani Pedmé Hung.

حالا راجع به کسی که واقعاً دوست دارید ـ همسر، بچه، والدین، دوست، یا حیوان دست‌آموز ـ فکر کنید. بعد احساس عشق وسیع غیر مفید و همدردی را به آنها معطوف کنید... سپس همین احساس را در مورد عدهٔ بیشتری امتحان کنید. با آن پرتو نورانی و درخشان عشقتان تماس پیدا کنید. چقدر می‌توانید پیش بروید؟ تلاش کنید.

عشق پُر محبت، قلب دارماست

یک بار بودا، طریقتی را که به سمت نیروانا یا آزادی کامل می‌رود به «رهایی قلب و ذهن که همان عشق» است توصیف کرد. دوست داشتنِ زندگی با تمام مظاهرش، دوست‌داشتنِ غیرمقید، راهِ رسیدن به دارماست. من عشق غیرمقید و شفقتی را که به واسطهٔ چن‌رزیگ نشان داده می‌شود و به وسیلهٔ بسیاری معلمان بودایی تعلیم داده می‌شد، عمیقاً احساس کرده‌ام. اغلب اوقات در حضور دوستان و معلمان روحانی‌ام، عشق غیرمقید و پذیرش کامل ماهیتم را درک کرده‌ام. فکر می‌کنم تجربهٔ نادر و باارزشی است و این حس تعلّق باعث شد من در سنگهه در آسیا مدت زیادی بمانم.

برداشت حقیقی اساتید از من، همانطوری که هستم، کمکم کرد تا با ماهیت واقعی‌ام ارتباط برقرار کنم. بعد با کمک اساتید آگاه و بیدارم توانستم حس برتر و طبیعت واقعی درونی‌ام را بهتر درک کنم. من تصویر مبهمی از خودم داشتم شاید شما هم داشته باشید. با تعالیم دارما فهمیدم هر کسی اعم از گورو، راهب و بودا همچنین من و شما می‌تواند با بودای درون ارتباط برقرار کند. بودای اصیل مافوق زمان، مکان، جنسیت، شکل و مافوق هر ملیتی است. همین حالا شما بودایی در قلبتان حمل می‌کنید.

یک استاد هندی بزرگ می‌گفت: «عقل به من می‌گوید هیچ چیز نیستم و عشق می‌گوید همه چیز هستم. بین این دو، زندگی‌ام جریان دارد.»

انتخاب عشق جهانی:
سوگند بودیستوه

تعالیم سنتی در مورد باززایی معتقد است که بیشتر ما در چرخ سامسارا زندانی هستیم. برمی‌گردیم چون هیچ چاره‌ای نداریم. بر اساس این طرز فکر، بیشتر مردان و زنانی که درمیان ما راه می‌روند تحت اختیار و ارادهٔ خودآگاهاشان هستند. نام این مردان و زنان بودیستوه است. بودی یعنی آگاه و بیدار و ستوه یعنی موجود. این موجودی است که برای نیروانا مهیاست اما شفقتش آنقدر زیاد است که برای کم کردن رنج و درد دیگران و کمک به رهایی آنان روی زمین می‌ماند. یک بودیستوه عقاید و اهدافش صحیح و واقعی و یک جنگجوی آرام اما نترس است که بی‌وقفه برای کمک به دیگران تلاش می‌کند تا آنها را به آرامش و اشراق نیروانایی برساند.

یک بودیستوهٔ تناسخ یافته ماورای وهم و خودخواهی را دیده و بدبختی، رنج، ناامیدی، ناآرامی و انزوای این دنیا را نیز احساس کرده است. چون این شخص می‌داند که همهٔ ما در همان مصیبت‌ها و رنج‌های وجودی گرفتاریم، تلاش می‌کند رنج و ناراحتی همه را تسکین دهد.

در آیین ماهایانا بودا، شخص برای رسیدن به جایی که ما آن را سوگند بودیستوه می‌نامیم تشریق می‌شود. سوگند یعنی شما درد دنیا را فهمیده و متعهد می‌شوید برای به اشراق رسیدن همه تلاش کنید. همهٔ مخلوقات، اعم از آنها که در آسمان یا دریا جای دارند ـ حشرات، پرندگان، دلفین‌ها، صدف‌داران، نهنگ‌ها و کوسه‌ها، همهٔ چشمان کوچکی که میان جنگل‌های تاریک می‌درخشند، همهٔ جانوران عجیب و همهٔ حشراتی که وزوز کرده و می‌خواهند وارد خانه‌تان شوند و شما را بگزند.

اولین بار در ۱۹۷۷ و در صومعهٔ لاما توبتن یشه (Thubten Yeshe) در نپال سوگند بودیستوه را شنیدم. من از بزرگی و عظمت آن دچار گیجی و

استیصال شدم و هنوز هم به نوعی از آن می‌ترسم. لاما یشه می‌گفت که عهد و قول بسیار ساده است «راجع به چیزهایی که می‌خواهید فکر کنید؛ و درک کنید که تمام موجودات همان چیزها را می‌خواهند و به آن نیاز دارند. آنها هم به طرق مختلف در طلب آن هستند.»

اگر می‌خواهید به پیمان بودیستوه درآیید، به طریق زیر عمل کنید:

موجودات ذی‌شعور، غیرقابل شمارش هستند: سوگند می‌خورم آنها را آزاد سازم.

توهمات تمام نشدنی هستند: سوگند می‌خورم فراسوی آنها بروم.

آموزش‌های دارما نامحدود هستند: سوگند می‌خورم در آنها مهارت یابم.

راه اشراق بودا منحصر به فرد است: سوگند می‌خورم روحش را متجسد کنم.

این اظهارات چهار سطری را هر روز، همهٔ اعضا می‌خوانند. پیمان بودیستوه یعنی شما برای یک لحظه می‌توانید گذشته‌تان را ببینید و وقتی آن هدف عالی را تصدیق می‌کنید که به نفع تمام موجودات زنده کار کنید دیدتان را نسبت به تکامل جهانی تعالی ببخشید. خواه ناخواه شما همیشه آرزو دارید آن را به شکل کامل دنبال کنید. شما یک بودیستوه نامیده می‌شود ـ یک بچه بودایی.

وقتی این امر رخ می‌دهد تمام بوداها شاد می‌شوند. بر اساس نوشته‌های مقدس بودایی به محض اینکه پیمان بودیستوه را برای درک اشراق و کاهش رنج دنیا بپذیرید تمام بوداها، بودیستوه‌ها، ایزدان، فرشتگان و نگهبانان دارما دست می‌زنند و گل‌های آسمانی شهد الهی می‌ریزند مثل اینکه شما به نقطه یا به خط پایان مسابقه رسیده‌اید.

باوجود آن که شاعرانه به نظر می‌رسد، اما حقیقتاً حس می‌کنم از جنبه‌های معنوی هم این امر حقیقت دارد. اگر قلبتان را کمی بیشتر به روی آن بیداری معنوی بگشایید، آن را حس می‌کنید. در نوشته‌های مقدس مذهبی

ذکر شده که وقتی عهد بودیستوه در قلبتان ریشه می‌دواند هر کاری که انجام می‌دهید نافع است حتی خوابیدن، مسواک زدن و خرویف کردن. آنها معتقدند وقتی یک بودیستوه در خواب غلت می‌زند موجودات بیدار می‌شوند. حتی اگر این جمله استعاری باشد به این معنا است که ذهن آگاه و بیدار و آرزومند اشراق فوق‌العاده مهم است.

بودیسیتا: ذهن اشراق یافتهٔ بودیستوه

•

در میان تقسیمات وسیع تعالیم بودا
بودیسیتا هستهٔ اصلی آن است.
بودیسیتا حامی عالی و فوق‌العاده در برابر شیطان و تخلف است.
بودیسیتا ضررهای ناشی از اقلیم سفلی را دفع می‌کند.
بودیسیتا راه متعالی رهایی را می‌گشاید.
آشفته نباشید، آشفته نباشید
در بودیسیتا آموزش ببینید.
اشتباه نکنید، اشتباه نکنید در بودیسیتا آموزش ببینید.
گناه نکنید، گناه نکنید در بودیسیتا یاد بگیرید.

سرودهای فی‌البداههٔ اشراق

نیوشول خنپو (Nyoshul Khenpo) رینپوشه

بودیسیتا به معنای ذهن و قلب کاملاً متحول و به خلوص رسیده است. قلب و روح اشراق است. تمرین بودیسیتا یعنی رشد خصوصیات اشراق یافتهٔ درونی شخص و پیروی از طریقت بیداری.

استاد دوگن من، تیوشول خنپو رینپوشه به این مطلب اشاره می‌کند که تفاوت اولیه بین ذهن مغشوش و آشفته و ذهن اشراق‌یافته عمدتاً تفاوت میان محدودیت و تنگ‌نظری، سعهٔ صدر و آزاداندیشی، کوته‌فکری و تعصب است. هر چه نظراتتان را محدودتر و بسته‌تر نمایید، خودخواه‌تر خواهید شد. هر چه دیدتان باز و فراخ باشد، نسبت به خوشبختی همه آگاه خواهید شد. بنابراین طی طریق از یک موجود معمولی به بوداشیت، نیازمند پرورش تدریجی ذهن و قلب است.

تمام تعالیم دوگن و وجرایانا و ماهایانا یا چرخ بزرگ، بر اساس سعی برای زندگی بودیستایی است. با اشراق و کمک به دیگران در هر کاری که انجام می‌دهیم به این مهم دست می‌یابیم و قلباً آرزو می‌کنیم که رنج و گرفتاری در همه جا پایان یابد. نه فقط در اتاق نشیمن خودمان بلکه در همه جا می‌خواهیم رنج پایان یابد ـ نه تنها رنج‌های خودمان بلکه رنج همه زندگان.

بدیهی است که سوگند بودیستایی یک تعهد آگاهانهٔ شخصی است. حتی ممکن است از آنچه که تصور می‌کنیم هم برتر از حیطهٔ ذهن ما به نظر برسد. هیچ وقت انجام اعمال معنوی را تا زمانی که دنیا از رنج و مشقت تهی گردد ترک نکنید. این یک آرزو و تمایل نامحدود است. خوشبختانه ما مجبوریم هر بار فقط یک قدم برداریم. اما این یک قدم چگونه برداشته می‌شود؟

حالا اینجا تلاش برای منزه کردن افکار زندگی‌مان را شروع می‌کنیم بنابراین به جای اینکه به دیگران آسیب برسانیم به آنها کمک می‌کنیم. مجبور نیستیم که حتماً از کلماتی عجیب مثل بودیستا یا بودیستوه استفاده کنیم. در زبان غربی، باید کلمات مشابهی پیدا کرد. نظرتان در مورد کلماتی چون ایثار، شفقت، خوش‌قلبی، صمیمیت، همدردی، پرهیزگاری و مهربانی چیست؟ اگر از این کلمات به جای بودیستا در زندگی استفاده کنیم چه نوع تمرین معنوی به کار ببریم؟ اگر تمرین معنوی کارگر نیست، اگر دارما به قول خود عمل نمی‌کند پس چه فایده‌ای دارد؟

ما برای اینکه به شروع باززایی، اشراق یا هر امر مذهبی دیگر با کلمات مرموز برسیم لازم نیست حتماً به کارها و تمرین بودیستا در زندگی‌مان معتقد باشیم. همانطور که دالایی‌لاما گفت:

«ما در این سیاره بیننده هستیم و حداکثر ۹۰ تا ۱۰۰ سال زنده خواهیم بود. در طول این دوره باید سعی کنیم اعمالی که برای زندگی‌مان مفید و سودمند است انجام دهیم. آرام باشید و این آرامش و دوستی را با دیگران تقسیم کنید اگر شما در خوشبختی و شادی دیگران شریک باشید، هدف اصلی و معنای واقعی زندگی را خواهید یافت.»

افکارتان شکل می‌گیرد و تجربیاتتان را بیان می‌کند

چگونه می‌توانیم اهداف و نیات بی‌عیب و نقص‌مان را در دنیایی بی‌رحم و خونخوار، آنچنان که اطرافمان می‌بینیم به کار ببریم؟ یک بودیستوهٔ واقعی، برای همه کس و همه چیز نیات خیرخواهانه دارد. هیچ خودخواهی، نگرانی، کمبود و دستورات پنهانی وجود ندارد. این همان ایده‌آلی است که ما زمانی که دوستی و ایثارمان از نوع بودیستاست برای پرورش آن تلاش می‌کنیم، این همان چیزی است که با تلاش و تصفیهٔ امیالمان امیدواریم به آن برسیم.

تفکرات و اهداف درونی‌مان در وضعیت مطلوب به خلوص نیت و حس ارتباط صادقانه نسبت به همهٔ مردم تبدیل می‌شود. زندگی ما می‌تواند الگویی از صبر و تحمل، جود و بزرگواری، امید، صداقت، تعهد باشد. حقیقت این است که آیا ما در مورد بقای جنگل بارانی، شخصی که در اتاق کناری است، یا یک حلزون که سعی می‌کند از آسفالت خیابان عبور کند فکر می‌کنیم؟

گاهی اوقات خیلی بهتر است که این خلوص نیت را نسبت به تمام دنیا احساس کنیم تا افرادی که در نزدیکی‌مان زندگی می‌کنند. برای مثال آنی را در نظر بگیرید شاید وی در چند ماه آینده بخواهد نقل مکان کند ولی هنوز

موضوع را به هم‌اتاقی‌اش نگفته و می‌خواهد او را در انتخابش آزاد بگذارد، او تصمیم گرفته در لحظهٔ آخر به او بگوید. برای او آشکار است که این موضوع هم‌اتاقی‌اش را شدیداً ناراحت می‌کند. اما فکر می‌کند اگر هم‌اتاقی‌اش از وی در مورد علت این کار سؤال کند به او بگوید این یک جور صیانت نفس است، یک نوع معامله است: هزینه آنچه که ما می‌دانیم درست است و آن چیزی که بهترین سود را برای ما دارد چقدر است؟ هر کسی ارزش خودش را دارد و این طوری است که ما از دیگران جدا می‌شویم.

ادوارد را در نظر بگیرید. در شرکت شایع شده است که رئیسش در سن ۵۰ سالگی باید شرکت را ترک کند، هیئت مدیره خواستار یک مدیر با تفکر جدید است، اگر رئیس ادوارد عوض شود شاید این پست را به‌او بدهند. چگونه ادوارد می‌تواند افکار و نیتش را پاک گرداند و چگونه می‌تواند برای رئیس آرزوی زندگی طولانی و سرشار از خوشبختی، سلامتی، با کار خوب بکند بدون اینکه منافعش را در نظر بگیرد و آرزویش رنگ منفعت بخرد را نگیرد. آیا او می‌تواند بودیستوه را در درونش پرورش دهد و بفهمد که رئیس او همان درخواست‌ها و آرزوهای او را دارد؟

ماریان مشکلی دارد که به نظر بعضی از مردم عجیب است. مورچه‌ها! مورچه‌های بسیاری از درزهای مختلف وارد می‌شوند و در تمام اتاق نشیمن، حمام و آشپزخانه رژه می‌روند. هفتهٔ گذشته ماریان یک آگهی در مورد مورچه‌کش دید که راجع به گرفتن مورچه‌ها قبل از اینکه وارد خانه شوند توضیح می‌داد. ماریان دوست داشت که از شرّ مورچه‌ها خلاص شود اما آیا می‌خواست که همهٔ محیط اطراف یا مورچه‌ها را مسموم کنند؟ ماریان نگران بود که با دادن یک مادهٔ سمّی به مورچه‌ها، پرندگانی که از لاشهٔ مورچه‌ها تغذیه می‌کنند نیز مسموم گردند. او گرفتار یک نوع تضاد شده بود. آیا راهی وجود داشت که او نگران محیط و موجودات نباشد و حتماً مورچه‌ها در ظرف، تشک و لباس خواب او نروند. راهبه‌ها و راهب‌ها در بعضی از

کشورهای بودایی در موسم بارندگی بیرون نمی‌روند که مبادا حشرات کوچک را له نمایند. آیا ما می‌توانیم آگاهانه برای رسیدن به سیاست عدم خشونت حتی در محیط غربی تلاش کنیم؟

اهداف و افکار در مورد دیگران در سطوح مختلف وجود دارد. برای مثال ناتان همسرش را دوست دارد و در بیشتر اوقات بهترین‌ها را برای او می‌خواهد اما آنها اخیراً بچه‌دار شده‌اند و همسرش آنقدر به بچه توجه دارد که او فکر می‌کند فراموش شده است. این امر باعث می‌شود او آزرده‌خاطر و ناراحت شود. مضحک این است که وی به خاطر لذایذ شخصی با همسرش ازدواج کرده اما حالا زندگی معنای دیگری پیدا کرده است و به نظر می‌رسد زندگی‌اش بیشتر با قبول مسئولیت و تعهد ارتباط دارد تا تفریح و سرگرمی. این احساسات گاهی اوقات نظر وی را نسبت به همسر و بچه‌اش عوض می‌کند. او بیشتر در بیرون خانه به سر می‌برد.

ناتان احتیاج دارد که بایستد و با خودش خلوت کند تا بتواند وضعیتش را روشن سازد. درست مانند وقتی که شما جلوی آب روان رودخانه را می‌گیرید، گِل‌های آن ته‌نشین می‌شود و می‌توانید به روشنی ته آب را ببینید. اگر ناتان گرفتاری‌ها و معضلات روابط پیچیده‌اش را کش نمی‌داد و متوقفش می‌کرد، فضای بیشتری برای نشان دادن این مسائل وجود داشت اما ناتان به الگوی رفتاری متوسل شده بود که برای رویارویی با این تضاد همیشه الگوی سازنده‌ای نیست. مانند اکثر ما موقعی که خشم، درد، ناامیدی و اندوه ما را از پای درمی‌آورد، ناتان هم دچار یک نوع پریشانی و آشفتگی می‌شود. بعضی مردم به دنبال کربوهیدرات‌ها، شکلات‌ها، مشروبات یا کارت‌های اعتباری فروشگاه‌های بزرگ هستند ولی ناتان به دنبال سکس و تفریحات هیجان‌انگیز ناشی از یک عشق جدید است.

مثلاً درست هفته پیش زمانی که ناتان به شرکتی بزرگ رفته بود، زن بسیار جذابی را دید که با وی گفتگوی جالبی کرد. حال او به شکل وسوسه‌انگیزی

به تماس با آن زن فکر می‌کند. این مثال روشن، موقعیت پیچیده، افکار و احساسات متضادی را که مقدمات اولیهٔ رفتارهای وی هستند، نشان می‌دهد. در این صورت رفتار است که موجب ایجاد رنج و ناراحتی می‌شود. چگونه احساسات ناتان در مورد همسر و فرزندش با این تضاد درونی کاهش می‌یابد؟ تفکرات ناتان در مورد آشنایی با این زن چیست؟ ظاهراً هیچ چیز حتی نیات و اهداف صحیح هم ساده به نظر نمی‌آیند. ناتان برای اینکه ورای این نیازهای جسمی و احساسی‌اش را ببیند و بر مشکل این نارضایتی فائق آید، زمان زیادی لازم دارد. ناتان چگونه رفتار می‌کند؟ بستگی دارد. آیا می‌تواند با خودش صادق باشد؟ آیا می‌تواند خیر دیگری را بر خود ترجیح دهد؟ می‌تواند عاقل باشد و آیا می‌تواند کسی را دوست بدارد؟

عشق و حقیقت در هر کاری که انجام می‌دهیم

تغییر دیدگاه خودبینی و خودمحوری به سوی عشق و شفقت و سعهٔ صدر کار ساده‌ای نیست. برای یک زندگی سخاوتمندانه، مهربانانه، به همراه صبر و شکیبایی باید به انجام اعمال درونی اعتقاد داشت. اگر می‌خواهیم در مسیر معنوی به سوی اشراق گام برداریم باید قدم به قدم عمل کنیم.

بودیستا، «ذهن بیدار» و قلب روشن دارماست. خرد و شفقت ـ حقیقت و عشق ـ ضروری هستند، یکدیگر را حمایت می‌نمایند و از هم جدا نشدنی‌اند.

اگر چیزی شبیه خرد باشد اما به جای مهر و محبت نامهربان باشد پس خرد نیست.

اگر چیزی شبیه عشق باشد، اما عاقل نباشد، پس عشق نیست.

عشق و خرد مانند دو بال پرندگان به هم وابسته‌اند. این حقایق مکمل و با ارزش بودیسیتا ـ خرد تیزبین، دقیق، روشن و شفقت مهربان، گرم و پرورش یافته ـ استحاله در شاهراه بیداری را تسهیل می‌کنند. اگر این خصوصیات در زندگی روزمره‌مان نمایان نشوند، به‌این معنی است که دارمای ما ناچار است در بدن ما و روی این زمین شالوده محکمتری بیابد.

بودیسیتا، کانون رشد معنویات است. جنبهٔ متعالی و مطلق و حد اعلای بودیسیتا، سونیاتا یا همان خلأ شفاف، صداقت نورانی و فارغ از هرگونه قید و بند است. جنبهٔ متداول‌تر بودیسیتا، آرزوی از خودگذشتگی برای رسیدن به اشراق است که سوگند بودیستوه و کاهش رنج‌های دیگران بهترین تجسم آن است.

قلب لطیف و مهربانتان را به کار اندازید

نقل شده که در زمان‌های قدیم وقتی یک معلم ماهایانابودا در هندوستان قدیم، بودیسیتا آموزش می‌داد، صدای پارس سگ سخنانش را قطع کرد. پارس سگ آنقدر بلند و مداوم بود که باعث آزار شخصی در میان جمعیت شد و آن فرد هم به سمت سگ سنگی پرتاب کرد. سنگ به سمت چپ سگ برخورد کرد. فوراً معلم روی زمین افتاد و از درد فریاد بلندی سرداد. وقتی شاگردان نگرانش علت را جویا شدند مشاهده کردند که سمت چپ معلم کبود شده است. درد و ناراحتی سگ آنقدر بر قلب رئوف و بزرگ‌منش وی تأثیر گذاشت که باعث آزردگی وی گردید و آنرا به خودش گرفت. شاید داستان‌های آموزشی شبیه به این را تخیلی بدانید اما نتیجه یکی است. اینطور گفته شده که معلمان اشراق یافته درد و رنج دیگران را در مقابل دیدگانشان می‌بینند و به دیگران برای رهایی از کارمای سخت و سرنوشتی که به علت کنش‌های منفی گریبانگیرشان شده، کمک می‌کنند.

شبیه این بودیستوه، ما هم ذاتاً قلب‌های مهربان و صادقی داریم که برخلاف او، همیشه در دسترس و معرض دید نیستند. ما روی قلب‌هایمان را محکم کرده و حفاظی از بدی‌هایمان اطراف آن می‌کشیم و آن را با خشم تشدید و با احساسات مخالف کتمان می‌کنیم. این سپرهای محکم و زره‌های احساسی که برای حمایت خودمان در برابر رنج زندگی روزمره می‌سازیم در نهایت آنقدر ما را بی‌احساس، خشک و بی‌روح می‌نماید که دیگر حسّاس نبوده و نمی‌توانیم شفقت صمیمی یا شادی خودجوش را درک نماییم.

آیین بودایی دائم مسیر یک فلسفهٔ جهت‌دار و عملی را نشان می‌دهد. دارما تنها به ما نمی‌آموزد که اینها ایده‌آل‌های بودایی هستند، بلکه می‌گوید اهداف و ایده‌آل‌ها همین‌ها هستند که وسایل و روش‌ها را برای پرورش و رسیدن به این اهداف فراهم می‌کنند و این خصلت حقیقی مسیر دارمای بودایی است. تغییر قلب‌های سرسخت و جایگزین کردن یک شبهٔ حالات تازه مشکل است، اما باگذشت زمان قابل انجام است. دارما روش سادهٔ تغییر تدریجی ذهن و گشایش قلب را نشان می‌دهد که در آن تفکرات خودبینانه و نارسیستی و دل‌مشغولی بیش‌از حد نسبت به مشکلات خودمان تبدیل به‌یک عشق و محبت گرم و نوع‌دوستانه نسبت به شبکهٔ جهانی موجودات می‌شود.

شاید افراطی‌ترین آموزش‌های بودای اشراق یافته این است که زنان و مردان معمولی شبیه شما و من بوسیلهٔ آموزش‌های ذهنی می‌توانند بزرگ‌منشی درونی قلبشان را افزایش دهند. آموزش مخصوص به نام «هفت نکتهٔ آموزش ذهن» یعنی لو-جونگ (Lo-Jong) (در تبت) و آموزش ذهنی ماهایانا شناخته شده است.

لو ـ جونگ: بیداری ذهن و گشایش قلب

برای درک اینکه یک مرد از کجا آمده است چند مایلی با کفش‌های پوست گوزنش قدم بردارید.

یک ترانهٔ بومی امریکایی

ماهایانای پرورش ذهن که به عنوان لو-جونگ شهرت دارد یکی از روش‌های عملی اشراق است که ما برای تغییر نظرات خودخواهانه و خودپسندانه آن را در پیش می‌گیریم. در طی تعالیم پرورش ذهن، باید به جامهٔ دیگری درآییم بنابراین خیلی زود یاد می‌گیریم آن‌طور با دیگران رفتار کنیم که میل داریم با ما رفتار شود. با بسط حس همدلی و تجربهٔ احساسات فطری، حقیقتاً می‌توانیم به شکلی متفاوت عمل کنیم. با پرورش محبت و صمیمیت و جسارت پذیرش خودمان و دیگران، بخشنده، خوشبخت و مهربان‌تر خواهیم شد. با تغییر فضایی که در آن زندگی می‌کنیم می‌توانیم کل محیط را به شکل دلخواه عوض کنیم.

قدمت این تعالیم عمیق پرورش ذهنی به نیمهٔ قرن پانزدهم بازمی‌گردد زمانی که یک پادشاه تبتی از یک عالم و راهب هندی به نام آتیشا (Atisha) درخواست کرد به هند بیاید و دارما را در تبت گسترش دهد. نقل شده آتیشا مدت مدیدی به این پیشنهاد فکر کرد و قبل از انجام آن به نیایش به درگاه ایزدبانوی مراقبهٔ بودای مؤنث، تارای سبزپوش پرداخت و از او کمک خواست. تارای بزرگ در یک رؤیای صادقه بر وی ظاهر شد و به آن معلم عالیقدر و والاگفت: اگر به تبت برود عمر دارما افزایش خواهد یافت اما عمر وی ۱۲ سال کاهش می‌یابد. در آن زمان آتیشا بزرگترین استاد روحانی هندی بود ـ وی متوجه بود که نشر دارمای روشن از حیات طولانی‌تر فناپذیرش

مهمتر است. در سن ۶۰ سالگی با پای پیاده از دشت‌های هندوستان و از میان کوه‌های صعب‌العبور هیمالیا که از نپال عبور کرد و به بام برفی دنیا، تبت رسید به جایی که آخرین سال‌های زندگی‌اش را در آنجا گذراند و در حالی که تعالیم را به صورت شفاهی منتقل می‌کرد همانطور که تارا پیش‌بینی کرده بود از دنیا رفت.

۱۰۰ سال پس از مرگ استاد آتیشا، راهبی به نام گشه چکوا (Geshe Chékawa) یک روز در اتاق لامای خود، توجه‌اش به نوشته‌هایی جلب شد که روی کاغذ پوستی نگاشته شده بودند. آنها می‌گفتند «تمام سود و درآمدتان را به دیگران بدهید و خاضعانه هر گونه زیان و تقصیری را به گردن بگیرید.» استاد من دیلگو خینتسه رینپوشه، لامای اشراق یافته‌ای که برای اولین بار این داستان را برای من می‌گفت اظهار می‌داشت که گشه چکوا آنقدر محو نکات این نوشته‌های مملو از مهربانی خاضعانه گردید که موهای سر و گردنش راست شدند. برای چکوا، یافتن این سطور، لحظهٔ ظهور وصف‌ناپذیر حقیقت و روشنی در مسیر زندگی‌اش بود.

سپس گشه چکوا، تصمیم گرفت استادی که این خطوط الهام‌بخش را نوشته، پیدا کند اما هر چه در روستا جستجو کرد کسی را نیافت که بداند این نوشته‌ها اثر کیست به همین دلیل گشه چکوا یک سفر معنوی را آغاز کرد و از هر کسی که در سر راهش می‌دید، سؤال می‌کرد تا اینکه به یک جذامی رسید و آن شخص با تحکم به او گفت که آتیشا، استادی که این خطوط را نوشته، مرده است ولی شاگرد وی به نام لی‌من دروم (Layman Drom) در دسترس است. گشه چکوا تصمیم گرفت که هر چه می‌تواند در مورد این تعالیم عالی فراگیرد بنابراین به‌زحمت به راه افتاد.

زمانی که گشه چکوا در نهایت شاگرد آتیشا را دید بلافاصله در مورد اهمیت دو سطری که خوانده بود سؤال کرد. بر اساس آموزش‌های شفاهی قدیمی به گشه گفته شد «خواه شما به این عقیده داشته باشید یا نه، اگر

بخواهید به اشراق برسید مجبورید به‌این آموزش عمل کنید». این گفته، گشه را به تحیّر واداشت و حقیقتی را که دریافته بود در قلبش تشدید کرد. نزد شاگرد آتیشا، لی‌من دروم ۱۲ سال کارآموزی نمود و درس خواند و تمام تعالیم پرورش ذهن را تمرین کرد.

در ابتدا گشه چکوا این تعالیم را در سینه‌اش حفظ کرده بود سپس تعدادی از گداهای جذامی نزد وی آمدند و گشه چکوا که احساس می‌کرد به نحوی به آنها مدیون است برای تشکر از کمک‌شان شروع به آموزش جذامی‌ها نمود. خیلی سریع خبر بهبودی جسمی و روحی این جذامی‌ها پخش شد. مردم به‌شوخی می‌گفتند که مکان زندگی گشه چکوا شبیه یک بیمارستان است.

موضوع عجیب دیگری در ارتباط با برادر مسن‌تر و بدبین گشه چکوا رخ داد. وی به عارضه‌ای قلبی دچار شد. برادر چکوا نمی‌خواست از او کمک بگیرد اما وقتی که متوجه بهبود وضع جذامی‌ها گردید خواست او را ببیند ولی آنقدر مغرور بود که مستقیماً درخواست فراگیری تعالیم را نکرد بلکه پشت یک پنجرهٔ باز پنهان شد و بدین‌ترتیب توانست چیزهای زیادی در مورد لو-جونگ و پرورش ذهن بیاموزد. وی مخفیانه آنچه را که برادر راهبش آموزش می‌داد تمرین می‌کرد. در هنگام انجام این تمرین‌ها شخصیت سرسخت و متمرد وی تا حد قابل توجهی تغییر کرد و نرم شد. گشه چکوا از مشاهدهٔ این تغییر حالات در برادرش متحیر گردید. اگر می‌توانست برای برادرش کاری کند پس می‌توانست برای دیگران هم انجام دهد!

گشه چکوای الهام یافته نگارش تمام تعالیم لو-جونگ را آغاز کرد. همانطوریکه وی به تمرین و تعلیم مشغول بود آنها را تدوین کرد و سازمان داد و هر آنچه را از لی‌من دروم بخاطر داشت نوشت و تمام تعلیماتی را که از آتیشا آموخته بود به شکل ۵۹ شمار خردمندانه یا کلمهٔ قصار ارائه داد، که در تبت به نام هفت نکتهٔ پرورش ذهن آتیشا مشهور شد. این آموزش به صورت

اشعار کوتاه منتقل شده‌اند و فوق‌العاده جدید و مناسبند. این تعالیم نقطهٔ مرکزی دایرهٔ تمرین‌های پرورش ذهنی بودایی را برای پرورش بودی‌میتا و مهربانی و از خودگذشتگی تشکیل می‌دهند.

گشه چکوا آن‌قدر صادقانه خود را پایبند تمرین بودیسیتا کرده بود که بهنگام نزدیک شدن مرگش دعا می‌کرد دوباره در دوزخ تجدید حیات یابد تا بدین طریق بتواند رنج موجوداتی را که به علت کارمای منفی عذاب می‌شوند حس کند. در ادامهٔ داستان، چکوا قبل از مرگش رؤیاهای صادقه و روشنی می‌دید. این امر بیانگر آن است که او دوباره در سرزمین بودا زنده خواهد شد اما دعای او شبیه انوار روشن و درخشان ساطع می‌شد و حتی به قعر جهنم هم نفوذ می‌کرد. به خاطرم می‌آید استادم دیلگو خینتسه می‌گفت: «امروزه بندرت می‌توان استادی با چنین رأفت باور نکردنی پیدا کرد.» اهالی تبت گشه چکوا را به خاطر می‌آورند چون او راهبی بود که روش‌های آتیشا را برای پرورش عشق و مهربانی به‌همهٔ موجودات توصیه می‌کرد. دالایی‌لاما اغلب می‌گفت: «مذهب من عشق و محبت است».

ابتدا به دیگران فکر کنید

چه موضوع منحصر به فردی! این چیزی نیست که به انجام آن عادت داشته باشیم به همین دلیل است که نیازمند تمرین و کارآموزی مکرر است. درست مثل این است که بدون آمادگی جسمانی بخواهیم یک رقصنده، ژیمناست یا پیانیست بشویم. ابتدا به‌ساکن بدن نمی‌توان این تمرینات و کش‌وقوس‌ها را انجام داد. آموزش ذهن در بودیسیتا نیز همین تمرینات پی‌درپی را طلب می‌کند و دقیقاً چیزی است که تعلیم لو-جونگ آن را فراهم می‌کند. لو به معنای ذهن و جونگ هم به معنای آموزش، تعمیر، تربیت یا نرم شدن است. در تبت مرسوم است که ذهن عادی و فریبکار را به چرم سختی که باید

انعطاف‌پذیر و نرم گردد تشبیه کنند.

به طور کلی کلمات قصار و اشعاری که این تعلیم را دربرمی‌گیرند قسمتی از آموزش‌های مرموز و اسرارآمیز تبتی تلقی می‌شوند. اما همانطور که خواندید می‌توانید دریابید که کاملاً عملی و انباشته از عقل سلیم هستند. پرورش و تطابق با این اهداف و مقاصد ناب قسمتی از خود درونی ماست که در وجود همهٔ ما هست. مسئله این است که به تدریج آنها را با همهٔ هستی، جسم، ذهن و گفتارتان هماهنگ کنید و هرچه بیشتر در اعمال روزمره‌تان دخیل گردانید.

یک بودیستای ضعیف اغلب وسوسه می‌شود که شرایط زندگی را به خاطر نقایص خودش سرزنش کند، درست مثل کارگری که به واسطهٔ خرابی کار، ابزارش را سرزنش می‌کند. این اشعار، هر وقت که به نظر می‌رسد زندگی به من فشار می‌آورد ذهن مرا در نگهداری اهداف و ارزش‌های بودیستا یاری می‌کنند یا از اصل موضوع دور می‌سازد. دائماً با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که توانایی ما را برای بدست آوردن یک نوع عشق و شفقت جهانی دچار مشکل می‌کند. به راهبندان، و ترافیک، بی‌نظمی جهان، هم‌اتاقی نامرتب، گرسنگی جهانی، شریکی که راضی به مصالحه نمی‌شود، آشوب سیاسی یا یک دیکتاتور ظالم، یک کارفرمای سخت‌گیر، یک همسر یا عاشق لجوج، یک بچهٔ ناآرام فکر کنید. همیشه زندگی بدون فکر به بودیستا آسان نیست. در ادامه چند شعار که شخصاً آنها را مفید می‌دانم ذکر می‌کنم.

«همه چیز را مانند رؤیا ببینید»

متن اصلی می‌گوید «در نظر بگیرید تمام پدیده‌ها چگونه شبیه رؤیا هستند و ذات لم‌یلدِ آگاهی را امتحان کنید». چیزها آنطور که به نظر می‌رسند نیستند، گول ظاهر آنها را نخورید. راز کیمیایی نهفته در بردا این است که هیچ چیزی

مطلقاً حقیقی نیست. همه چیز ناپایدار، پوچ، تهی و عنان گسیخته است. همه چیز نسبی است و به ذهن، پیش‌بینی و تعبیر آن بستگی دارد و چگونگی برقراری ارتباط ما با چیزها موجب این تفاوت می‌شود. هیچ چیز به تنهایی در ذهن وجود ندارد. درست مثل تفکر بعضی از آرمان‌گراها. این به آن معنی نیست که هیچ چیز اهمیت ندارد همان‌طور که پیروان فلسفهٔ پوچی می‌گویند. به این معنی هم نیست که تصاویر فقط ذهنی هستند. زیرا ممکن است که در این لحظه حدس بزنید که ذهن تصویری از همه چیزهاست.

همه چیز ناپایدار، وابسته، انعطاف‌پذیر و چون یک پلاستیک نرم است. حقیقت ثابت نیست. تغییرات موقعیت جهانی، فضا، حرارت یا تمام حوادث محلی مصنوعی هستند. تغییر قسمت یا کلّ ماندالای جهانی، تصویر سه بُعدی جهان و همهٔ جنبه‌های دیگر مصنوعی هستند. حضور ذهن و آگاهی درونی، محوری است که همه چیز حول آن می‌گردد. استاد اصیل مراقبه که هیچ‌جا مستقر نیست، هیچ جا و مکانی را ثابت فرض نمی‌کند ولی می‌تواند در تمام دنیا حرکت کند. او اهرم آگاهی را در اختیار دارد و نقطهٔ اتکاء آن چیزی نیست جز زمان حال.

کار ما با ذهن و طبیعت اصلی‌اش به جای تلاش برای تغییر موقعیت‌ها، حقیقت را همانگونه که هست و به نظر می‌رسد روشن می‌کند. تعمق در باطن روشن می‌کند که مسئولیت هر آنچه که تجربه می‌کنیم جایی نیست جز درون ما و آنچه که چرخ زندگی ما را می‌چرخاند در دست خود ما است. آیا این بی‌مسئولیتی نخواهد بود که حقیقت را نادیده بگیریم و به شکلی غیرعادی به کتک زدن خودمان، اطرافیان‌مان و دیگران ادامه دهیم؟ دقت کنید و ببینید، آیا فرمان اتومبیل زندگی‌تان در دست‌هایتان است یا اینکه با سرعت زیاد و بی‌هدف می‌رانید و حیرت کرده‌اید که چرا با دستانتان آینهٔ جلوی اتومبیل را گرفته‌اید؟

در جای مناسب احساس مسئولیت نمایید

این گفتار یک موقعیت معنوی اصلی و اساسی را نشان می‌دهد. با پیوستن به خــود و محور خودبینی یعنی ضمایر من، برای من و مال من، زمینهٔ مشکلاتمان را مهیا می‌کنیم. ما به هم مرتبط و وابسته‌ایم. فکر کردن دربارهٔ دیگــران، نشــان‌دهندهٔ گــرایش اشــراق یــافتهٔ نفس است، کج‌اندیشی و خودپرستی تمام مشکلات ما است. زمانی که شما خودخواه و خودبین هستید به راحتی نگرانی را برای خودتان به ارمغان می‌آورید. شما مسئول کارها، زندگی، طریقت و آزادی‌تان هستید. درست مانند من که در برابر خودم مسئولم.

با هر که می‌بینید مهربان باشید

ما از همهٔ کسانی که کمک کردند و این غذا را برای ما آماده کردند متشکریم.

نیایش ذن موقع غذا

آنهایی که به اردوگاه‌های تابستانی رفته‌اند شاید اشعار غنایی اردوگاهی را بخاطر بیاورند «با دوستان پرنده‌ات مهربان باش شاید مرغابی مادر کسی باشد.» تبتی‌ها می‌گویند که نه تنها مرغابی می‌تواند مادر یک نفر بلکه می‌تواند پدر، برادر، پسر عمو یا بهترین دوستان‌تان یا هر کسی که در تمام کارهایتان به شما کمک کرده است، باشد. بر اساس یک عقیدهٔ سنتی، ما همه درون یک چرخه هستیم و از طریق اشکال بی‌شمار غیرقابل تصور در دوره‌های زندگی دوباره متولد شده‌ایم. مانند شراب کهنه در شیشه‌های بازیافته و جدید. با هر کسی که در زندگی گذشته مانند یک خویشاوند مهربان

با شما مهربان و دلسوز بود باید همان‌طور رفتار شود.

اگر شما با این آموزش تجدید حیات ناراحت می‌شوید راجع‌به آن اینطور فکر کنید که هر عاقل یا نادانی که می‌بینید چیزی دارد که به شما یاد بدهد. هر کسی یا چیزی در جای خودش می‌تواند مورد احترام و تقدیر قرار گیرد. هر کسی می‌تواند از مهربانی شما درس بگیرد و مورد لطف شما قرار بگیرد. این مسئله در آموزش بودا بسیار مهم است و نگرشی عاقلانه به دنیاست: از همه یاد بگیرید، هیچ کس را مورد قضاوت قرار ندهید، با همه مهربان و از همه سپاسگزار باشید.

تمام اعمال باید برای یک هدف صورت گیرد

بگذارید بودیستای باارزش، اصل سازگار یافتهٔ شما باشد. به دیگران کمک کنید و به آنها آسیب نرسانید. این عقاید را در هر کاری که انجام می‌دهید به یاد داشته باشید. با همه حتی خودتان آرام، مهربان، متفکر، مراقب، دلسوز، با محبت، شرافتمند، با منطق و سخاوتمند باشید.

واقعاً می‌توان یک نفر را دوست داشت حتی اگر همیشگی نباشید. من شخصاً زمانی که برای چندین سال مفتخر به پوشیدن ردای راهب‌ها و سرتراشیدن و اعتکاف بودم مجبور شدم اینها را بیاموزم. دفعهٔ اول حس می‌کردم گویی بدون هیچ راه فراری مجبور به ازدواج با گروهی از بیگانگان هستم. اما در نهایت هیچ کس نمی‌تواند از این واقعیت بگریزد که ما خواستار خوبی هستیم و به آن نیازمندیم. ما همه در یک تیم و گروه و در یک سوی میدان جنگ معنوی هستیم.

همچنین یاد گرفته‌ام که همیشه نمی‌توانید همسفران‌تان را انتخاب کنید شاید بعضی اوقات فکر کنید که می‌توانید اما گول نخورید، نتیجه ــ که درس واضح من بود ــ این است که شما هم می‌فهمید می‌توانید اشخاصی را دوست

داشته باشید که حتی به آنها علاقه نداشته‌اید. باید همه را دوست بدارید و با آنها مهربان باشید.

تمام تعالیم باید هماهنگ باشند

متون اصلی و اولیه این مطلب را چنین ترجمه می‌کنند «تمام دارماها در یک نکته با هم موافقند.» منظور این شمار، خود است. هر شکلی از معنویت بودایی که در حال مطالعهٔ آن هستید با هم هماهنگند، خودپسندی، خودبینی و وابستگی، بین شما و رهایی‌تان قرار دارد. کلبهٔ محقر نفسانیت را برای یک لحظه ترک کنید و از ساختمان نامحدود آزادی و آسایش لذت ببرید. حقایق بسیارند اما اصل یکی است، آموزش‌ها بسیار است ولی مرکز یکی است که همان نبض حیاتی قلب بودیستا است. همه، چیزهای یکسانی خواسته و به آنها نیاز دارند. هرگاه با موجودی مواجه می‌شوید سعی کنید برای یک لحظه از خودبینی‌تان جدا شده، راجع به تجربیات آنها تفکر کنید. این تمرین بسیار ارزشمند است.

همیشه فکر کنید به چه علت در زندگی‌تان مشکلاتی به وجود می‌آید

چه چیزی شما را جذب می‌کند؟ چه چیزی باعث تنفرتان می‌شود؟ چه عواملی بر نقطه ضعف‌های شما انگشت می‌گذارد؟ آیا کمی انتقاد از شما موجب ازبین‌رفتنتان می‌شود؟ آیا به آسانی تحت تأثیر چاپلوسی و تملق قرار می‌گیرید؟ آیا با خشمتان مبارزه می‌کنید؟ آیا از هر موقعیتی بهره‌برداری جنسی می‌کنید؟ فکر کردن در مورد اینکه چه عاملی نقاط ضعفتان را تحریک می‌کند به تعمق در جهت پرورش شکیبایی و استقلال معنویتان کمک می‌کند.

یک دفترچه بردارید و با پنج مانعی که بوداییان تشریح کرده‌اند شروع کنید (نک به ص ۱۲۷).

سعی کنید بفهمید چگونه این موانع در مسیر زندگی معنویتان ایجاد مشکل می‌کنند.

بارِ گاو نر را پشت گاو ماده نگذارید

هری ترومن (Harry Truman) می‌گوید «گوزن اینجا توقف می‌کند». مردم کسی را مورد ستایش قرار می‌دهند که بتواند بارش را خودش به دوش بکشد. این گفتار به ما یادآور می‌شود نباید دیگران را سرزنش و از زیربار مسئولیت شانه خالی کنیم همهٔ ما بارهای احساسی، معنوی، جسمانی، مالی و روان‌شناختی را با خودمان حمل می‌کنیم که ناشی از پویایی خانوادگی فردی است. روح بودیستا پیشنهاد می‌کند نباید مشکلاتمان را به دیگران منتقل کنیم چون آنها هم مشکلات خودشان را دارند و شاید از ما ضعیف‌تر باشند. اتاقتان را خودتان تمیز کنید، اسبابتان را خودتان جمع کنید. فکر کنید یک شکاربی‌پناه هستید و اجازه ندهید سگ (هستی کامل) دُم (احساسات) تکان دهد.

نسبت به‌خود غرق ترحم نشوید

آیا تاکنون طوری درگیر تلاطمات زندگی بوده‌اید که احساس کنید افکارتان با مشکلات عجین شده است و همانند یک یریوی انسانی هستید؟ اگر چنین است خیلی سخت است که نسبت به‌دیگران احساس عشق و دلسوزی نمایید. اما اگر کمی دل‌مشغولی‌هایتان را کنار بگذارید، متوجه می‌شوید که می‌توانید از این مشکلات جدا شوید، مثل برداشتن چسب زخم که تنها برای

لحظه‌ای کوتاه شما را می‌آزارد ولی بعد احساس می‌کنید که بهتر هستید. بگذارید هوای تازه وارد شود. این شفابخش است.

همیشه ذهن شاد و مسرور داشته باشید

چرا نباید شاد بود؟ چرا باید ناراحت باشیم؟ چرا نباید وانمود کنیم خوشحالیم؟ در حقیقت چرا نباید وانمود به خوشحالی، آزادی و تکامل کنیم. بخاطر دارم سالیان پیش در مورد مردمی که با شاد بودن احساس خوشبختی می‌کردند تحقیقی خواندم. این تصمیم را بگیرید و ببینید چه رخ می‌دهد. هر کسی که به این مرحلهٔ آرامش رسیده باشد معنی این را می‌داند «به آرامش فرصت بدهید.» چرا به شادی و مسرت فرصت نمی‌دهید.

دوستم سیلویا بورشتاین (Sylvia Boorstein) استاد مراقبهٔ بودایی که گاهی به او عنوان مادربزرگ بودیستا داده می‌شود، کتاب زیبایی در مورد خوشبختی به رشتهٔ تحریر درآورده است به نام *آسانتر از آن است که فکر می‌کنید!* این نوع تعلیم قلبم را شاد می‌کند. البته خودتان را گول نزنید چون‌گاهی اوقات مشکل‌تر از آن است که فکرش را می‌کنید. این آموزش تانترایی فرشیافت‌های گرانقیمت و زیبای اشیاء را همانگونه که هست، می‌ستاید. خوب یا بد، تیره یا روشن، روزهای تاریک فوریه و روزهای آفتابی ماه مه. فکر می‌کنم این هماهنگی با زندگی است. نه فقط کنترل یا درک آن.

معلمان روحانی تبتی می‌گویند که توانایی حفظ شادمانی درونی و مصیبت‌ها نشانهٔ این است که آموزش ذهنی می‌تواند در زندگی‌مان تأثیر گذاشته و آن را تغییر دهد.

شعار راهتان را خودتان ایجاد کنید

شعارهای آموزش ذهنی روشی غنی و ارزشمندست که شما را در مسیر صحیح قرار می‌دهد. دلیلی وجود ندارد که شما شعارهای ملی و بومی‌تان را پیدا نکنید. یکی از شعارهای سبک غربی دلخواهم این است *روز خوبی داشته باشید مگر اینکه برنامهٔ دیگری داشته باشید.* این شعار بالای دیوار میز تحریرم نوشته شده و هنگام مراقبه آن را روی تخته می‌نویسم. مطمئناً لاماهای زمان قدیم این شعار را ننوشته‌اند اما پیغام و معنای دارما را دارد. من هم روی داشبورد اتومبیلم نوشته‌ای به این مضمون را چسبانده‌ام که *زندگی را تحسین و ستایش کنید.* آنرا به آنجا زده‌ام تا این مطلب جدی را به من یادآوری کند که شادی و مسرت را در هر چیزی که باید انجام شود بیابیم. سعی کنید گفتارهای خردمندانه را که در قلبتان تأثیر می‌گذارد وارد زندگی کنید. زندگی و سیرتان منحصر به فرد است چرا نباید یک شعار منحصر به فرد داشته باشد؟ این شعار برای شما معنی دارد، به قلبتان وارد شده و آگاهی درون ذهن و قلبتان را بیدار می‌کند.

زمانی که شعاری می‌یابید که به نوعی بیان تجربهٔ شماست آن را بنویسید تا فراموشتان نشود. برای این منظور یک دفترچه یادداشت جیبی با خودتان داشته باشید؛ مجبور نیستید به کسی نشانش دهید. زمانی که چیزی حقیقت دارد، امکان دارد میلیون‌ها بار تکرار شود، معمولی به نظر می‌رسد ولی حقیقی است. در مورد شعاری که در برنامهٔ دوازده‌گانه بسیار زیاد استفاده می‌شود فکر کنید ـ *رها شو، خدا شو* ـ این برای مردم دارای معنی است پس چرا برای شما نباشد. افرادی را می‌شناسم که به من می‌گویند وقتی نگران و عصبی هستند شعار بعضی از آنها این است «نفس بکشید و تا ۱۰ بشمارید». بر اساس بینش دزگن «*هیچ چیزی انجام نمی‌شود مگر در بصیرت شما باقی بماند*» یا «*یک دقیقه به عقب برگرد و فکر کن همه‌اش همین است*» من در اینجا

رابطهٔ علت و معلولی می‌بینم.

چرا حالا که می‌توانید به خودِ درونی‌تان دست پیدا کنید نمی‌بینید؟ شماری را بیابید که قلب دارما را به خاطرتان می‌آورد. برای مثال با کلمات «سلام مامان» می‌توانید این عقیدهٔ بودایی را به خاطر آورید که تمام موجودات شایستهٔ عشق واقعی شما هستند. هر چیز که خوشایند شماست باید نوشته و جایی نگهداری شود که قادر به دیدن آن باشید، از خودتان لذت ببرید و از منابع طبیعی درونتان بهره‌برداری کنید.

کیمیاگری پیشرفته
تغییر رنج و ناراحتی به عشق

رحم ارتباطی با اجبار ندارد و مانند باران رحمت است که
از آسمان برزمین می‌بارد و دوچندان باعث خیر و برکت
است؛ زیرا به‌بخشنده و گیرنده هردو برکت می‌دهد.

از تاجر ونیزی، اثر شکسپیر

«آرزو می‌کنم *تمام* رنج و درد موجودات *از آنِ* من باشد و *آنها* از تمام شادی و خوشبختی من *بهره‌مند* شوند.» وقتی برای اولین بار این نیایش را که در تبت خوانده می‌شد، شنیدم از خودگذشتگی مسیح و کلماتش را به یاد آوردم و چقدر این نوع تفکر به نظرم غریب آمد. فکر می‌کردم این عقیدهٔ والا برای مقدسین است نه برای یک یهودی از لانگ‌آیلند.

همین کلمات مرا مذهبی کردند. فرض کنید من با گروهی نیایش کنم و حقیقتاً رنج و درد دیگری را بپذیرم و بیمار شوم. اینجا چه کار می‌توانم بکنم آن هم با وضع مراقبت‌های پزشکی آسیا؟ حتی اگر بتوانم به امریکا بروم ممکن است پزشکان نتوانند ناراحتی‌ام را تشخیص دهند. اینها اولین تفکرات

ترسناکی بود که هنگام اولین تمرین سخت به سراغم می‌آمد. مدت کوتاهی به‌تمرین مراقبهٔ تانگلن (Tonglen) پرداختم که باعث شد به‌این کار ارج بگذارم.

تانگلن در لفظ یعنی داد و ستد و قسمت تکمیل کنندهٔ آموزش ذهنی ماهایاناست. بعضی از غربی‌ها اکراه دارند تمرین تانمگن را انجام دهند چرا که آنها این تمرین را فقط در حد لفظی قبول دارند. آنها حقیقت این مراقبه را در نظر نمی‌گیرند، این روش تغییر قلب سرکش و سرسخت به قلب مهربان و مملو از عشق و احساس است. پیشنهاد من این است: از آن نترسید و ابتدا در نظر بگیرید که یک تکنیک پیشرفتهٔ آموزش ذهنی است که برای افزایش توانایی شخص در به‌کارگیری عشق نامحدود، سخاوتمندی و سعهٔ صدر مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر آماده‌اید این تمرین از خودگذشتگی را بپذیرید، تانگلن منتظر شماست.

این تمرین پیشرفته و قدرتمند یک نیرنگ و حقه نیست. چیزی نیست که شما برای لذت انجام دهید یا بخواهید آن را ثابت کنید. زمانی که به جای توجه به خود، به دیگران توجه داشته باشید، شخصیتان را نرم و معنویت‌تان را اصلاح می‌کنید. آموزش تانگلن به این معنی نیست که عمل کنندگان به این ایده بیمار یا مریض می‌شوند بلکه در آن آموزش داده می‌شودکه چگونه می‌توان سعهٔ صدر داشت ورفتارهای محدود و وابسته به‌شرایط مطلوب را تغییر داد و از هرچه که ناخواسته است دوری جست.

تانگلن که به معنای قبول و پذیرش بار مسئولیت بدون احساس فشار آن است درسی برای رهایی از وابستگی و تعلقات و تغییر انانیت به عشق است. قرن‌ها، معلمان فاضل تبتی از روش داد و ستد به عنوان راهی برای رهایی، آرامش و برطرف کردن موانع بین خود و دیگران به کمک تغییر افکار مغرورانه، استفاده کردند. مثلاً اگر در شرایط سخت قرار گرفتید، انتظار نداشته باشید که تانگلن آن را در یک نقطه متوقف کند اما می‌تواند به شما

کمک کند که نظراتتان را تغییر دهید و از اینرو این فرایند کل فضا را تغییر خواهد داد. واقعاً کارآمد است.

مراقبهٔ تانگلن: دیگران به جای خود

از شخص خواسته می‌شود به مراقبهٔ داد و ستد با نظریهٔ عشق و شفقت برای همه، توجه کند. در مورد رنج و درد، در دنیا فکر کنید. عجیب نیست که بتوانید این درد را بپذیرید و آن را به سلامت، شادی و خوشبختی تبدیل نمایید؟ آیا ارزشمند نیست که بتوانید سعهٔ صدر داشته باشید، رنج دیگران را بپذیرید و بتوانید آن را به عشق و محبت مبدل کنید؟ بیایید همین حالا آن را انجام دهید.

قبول موجودیت خودتان را آغاز کنید

بسیاری از معلمین توصیه می‌کنند که تمرین داد و ستد را با خودتان شروع کنید. برای انجام این امر، به آسانی می‌توانید خودتان را دو قسمت در نظر بگیرید، یک قسمت که عشق و شفقت می‌بخشد و قسمت دیگر که نیاز به عشق و دلسوزی دارد. تصور کنید که می‌توانید عشق و مراقبت و پذیرش را به خودتان عرضه کنید.

باز هم تأکید می‌کنم این تمرین داد و ستد را با تفکر وجودی، زندگی و سفر خودتان شروع کنید زمانی که سعی می‌کنید دلسوزی و محبت‌تان را به‌دیگران عرضه کنید باید به خاطر داشته باشید که شما هم یکی از آنها هستید. شما مجبورید قوی و دارای اعتماد به نفس باشید و قبل از پذیرش دیگران، خودتان را باور کنید. برای فراموشی چیزهایی که شما در برابر آنها احساس گناه و مسئولیت می‌کنید از تانگلن استفاده کنید. تانمگن یک التیام‌بخش روحی، برای بازگشت به‌وحدت و خوبی مطلق است همانطور که

لائوتزو می‌گوید: «زمانی که شما خودتان را قبول کنید تمام دنیا شما را می‌پذیرد.»

پذیرش دیگران و عشق نسبت به‌آنها را افزایش دهید

پس از اینکه قلبتان را با عشق گرم نمودید، وسعت دایرهٔ موجوداتی را که به آنها عشق می‌ورزید افزایش دهید. می‌توانید اول با نزدیکانتان شروع نمایید. دوستانتان، والدینتان و بچه‌ها. این دایره را به تدریج بزرگ کنید تا اینکه دشمنانتان را نیز چون دوستان وارد دایره کنید. بالاخره این دایرهٔ شفقت را آنقدر وسعت بخشید تا حس کنید تمام موجودات دنیا با عطوفت قلب شما تسکین یافته و آرام می‌شوند.

عشق و شفقت به جای رنج و درد

تمرین تانگلن را با تمرکز روی خودتان و آرام ماندن شروع کنید همین حالا اینجا باشید و به خودتان رجوع کنید. این تمرین را شروع کنید؛ برای یک لحظه بودی‌ستبای ناب همانگونه که درک کرده‌اید در ذهن شما چرخه می‌زند. حضور ناب، فی نفسه بودن. به آسمان بنگرید و به وجود خلأ پی‌ببرید. همه چیز تهی و شبیه یک رؤیا است، مثل یک روز آفتابی و درخشان که انوار خورشید همه جا را پُر کرده است، اما شبیه یک اتاق خالی نیست. نسبت به حضور غایی آگاهی یابید و در خلأ درخشان آن لحظه ذوب شوید. از این تکامل حقیقی و طبیعی ماهیت چیزها، لذت کامل ببرید. آمادهٔ پذیرش وسعت بی‌نهایت و بی‌کران باشید، در بیداری کامل از خواب برخیزید.

نفس‌هایتان را دنبال کنید

در مراقبه تانگلن، نفس‌هایتان را دنبال کنید. همراه دم و بازدمتان حرکت کنید. تمرکز کنید. مراقب دم و بازدمتان باشید. از بینی‌تان نفس بکشید و آن را از دهان خارج کنید. دوباره نفس بکشید دم را فرو دهید و بازدم را رها کنید. خسیس نباشید. همهٔ هوا را به درون بمکید و بعد آن را خارج کنید و اجازه دهید هوا جریان یافته و خارج شود. چرا مکث می‌کنید؟

همانطور که نفس می‌کشید تصور کنید تاریکی دودمانند را استنشاق می‌کنید، هوا را مانند جاروبرقی به سرعت خارج کنید. ولی با این دود تیره سردرگم نشوید. برای یک لحظه نفستان را حبس کنید تا همه چیز در بیداری روشن و گستردهٔ بودیستا حل شود سپس نفستان را آزاد کنید. تصور کنید تمام آن دودها از بدن شما مثل پرتوی درخشان خارج می‌شود. مانند نور خورشید و نسیم تازهٔ بهار، شما در حال خارج کردن نور و درخشندگی هستید.

به ارتباط به هم آمیختهٔ فرستنده و گیرنده فکر کنید و اولین گیرندهٔ خودتان باشید

این یکی از شعارهای «هفت نکتهٔ آموزش ذهن» آتیشاست. این تمرین با فروبردن احساسات متضاد، کارما و مشکلاتتان شروع می‌شود. در یک لحظه آنها را تغییر دهید و تصور کنید تمام این خصوصیات منفی را از درونتان شبیه به‌یک موج تنفسی سرشار از شادی و سرمستی خارج می‌کنید.

این دم و بازدم را ادامه دهید، نفستان را خارج کنید و در همان زمان با مشکلات دنیا احساس همدردی کنید. تمام تاریکی، مریضی، بدبختی مردم را فروبرید. دم: «باشد تا تمام مشکلات، تردیدها، وحشت‌ها در دنیا به

طبیعت ذهن جذب شوند». یازدهم: «باشد تا تمام موجودات شادی، ایمان و شجاعت مرا از آنِ خود کنند».

روش شفابخش

همان‌گونه که فکر می‌کنیم تحول می‌یابیم. مراقبهٔ تانگلن با هدف بهبود افکار یک نفر و تعمیم آن به همهٔ افراد جامعهٔ واحد و حل مشکلات مردم دنیا انجام می‌شود. این مراقبه کمک می‌کند بیاموزیم که تحت شرایط سخت چگونه بدون واکنشهای افراطی صادقانه حاضر باشیم و قوانین اشراقی را در زندگی روزمره‌مان به کار ببندیم. به واسطهٔ تمرین تانگلن می‌توانیم بر محیط اطراف خود اثر بگذاریم و آن را تغییر دهیم، می‌توانیم تضاد بین تاریکی و روشنایی، خوبی و بدی، مثبت و منفی، خواسته و ناخواسته را از بین برده و محو نماییم. وقتی که ما در شرایط نامطلوب قرار می‌گیریم چیزهای دوست‌داشتنی را به راحتی و ارزان از دست می‌دهیم. به این ترتیب سخاوتمندی، تعالی و استقلال را تمرین می‌کنیم.

هنگامی که برای اولین بار این موارد را تمرین می‌کنید ممکن است برای از دست دادن دارایی و منافع و شادی‌تان به خاطر اشخاصی که آنها را دوست ندارید همینطور اشخاصی که برای شما مهم هستند نگران باشید ولی با تکرار تمرین، حس نگرانی را از دست می‌دهید و احساس می‌کنید منابع غنی و گنج درونی‌تان را که به وفور در شما وجود دارد کشف کرده‌اید که اصلاً تصورش را هم نمی‌کردید. به ثروت معنوی نامحدود عشق و شفقت بودایی‌تان چنگ بیندازید و از آن بهره‌مند شوید.

آموزش‌های اخلاقی

یک زندگی مقدس

هر فکر یا عملی تحت پرتو نورانی آگاهی به تقدس می‌رسد. در پرتو این نور، هیچ حد و مرزی بین تقدس و کفر وجود ندارد.

تیچ نات هان (Thich Nhat Hanh)

در هر قدم آرامش وجود دارد

از آنجا که بسیاری از ما آیین بودایی را فقط از طریق مراقبه یادگرفته‌ایم گاهی اوقات به راحتی فراموش می‌کنیم که دارما متشکل از مثلث رهایی‌بخش خرد، اخلاق، مراقبه است. بخش اصول اخلاقی راه عالی هشتگانه شامل گفتار صحیح، کنش صحیح و امرار معاش صحیح است. تمرین به ما نشان می‌دهد که چگونه از طریق حضور ذهن دقیق و اتکا به خود، زندگی روزمره‌مان را با رعایت اصول اخلاقی، تقوی و پرهیزگاری خالصانه اداره کنیم. عاقلانه فکر کردن به تنهایی کافی نیست بلکه باید عاقلانه صحبت، عمل و کار کرد یا حتی دوست داشت و بدین ترتیب ما می‌توانیم مراقبه و آگاهی را به زندگی روزمره وارد کنیم.

کلمهٔ سنسکریت Sila (شیلا تلفظ کنید) به معنای فضیلت یا رعایت اصول

اخلاقی است. این کلمهٔ زیبای قدیمی یادآور رعایت اصول اخلاقی و تهذیب نفس متناسب و متعالی در زندگی روزمره است. قبل از اینکه صحبت یا عمل کنید برای یک لحظه صبر کنید و به شیلا فکر کنید: آیا چیزی که شما در مورد آن صحبت می‌کنید مفید است یا مضرّ؟ ماهرانه است یا مبتدی‌گونه؟ مغرورانه است یا متواضعانه؟ آیا کلمات دقیقاً اهداف عمیق درونی، تعهدات محکم به عشق و محبت بودایی‌تان را نشان می‌دهد؟ در افسانه‌ها اینطور نقل شده است که رایحهٔ نیکوکاری افراد مقدس به آسمان می‌رود، حتی به قلمرو خدایان و بوداها و آنها مشعوف می‌شوند و بر این اعمال نیک، گل و شهد فرومی‌ریزد.

شیلا (فضیلت یا اخلاقیات) را می‌توان به سایهٔ درختی در بیابانی خشک تشبیه کرد که زائری خسته و سفر کرده در آفتاب داغ درگیرهای حسی می‌تواند برای فرار از طوفان‌های سهمگین که از تغییر رفتار ناگهانی ولی ضروری ناشی می‌شود به‌زیر شاخه‌های آن پناه ببرد. در زندگی‌تان برای جلوگیری از سایدگی ناشی از احساس دوگانگی باطنی و خارجی آن را با روغن فضیلت، راستی و انضباط شخصی روغن کاری کنید. شیلا یعنی شرکت در ساخت دنیای بهتر بدین ترتیب که شما یک زندگی متواضعانه، صادقانه، ساده، شفابخش، آرام و متفکرانه داشته باشید و این مستلزم رشد شخصیتی است، به معنی این است که هرگونه کجی و نادرستی را از رفتار خود بزدایید.

شیلای درونی یعنی کاملاً با خودتان صادق و روراست باشید و از بند خودفریبی، عداوت، خودخواهی و پیشداوری رها شوید.

شیلای فطری به معنای درک این مطلب است که ما ذاتاً پرهیزگار و معصوم هستیم، پس چرا صفات قبلی و نیکوی اولیهٔ طبیعت بودایی را در مرکز اصیل هستی‌مان بازنیابیم؟

| ارکان اصلی دنیا وکارهای ماکلمات، رفتار و عقایدما است. هر قدر که در

تمرین بودایی پیش می‌روید توانایی پرورش ذهنتان را از طریق انجام اعمال نیک بدست می‌آورید و اخلاص در عمل‌تان و صداقت در گفتارتان بیشتر بارور می‌شود. همزمان می‌توانید به خوبی ذاتی و کمال واقعی درونتان به صورت طبیعی اجازه رشد دهید. بگذارید اصول اخلاقی فطری، خوبی، معصومیت ذاتی و پاکی و صداقت درونتان در اعمال شما نمود پیدا کند و این «برآمده از دل» یا زندگی یافته از دل نامیده می‌شود. آنها معتقدند فضیلت پاداش فضیلت است. یعنی خوبی همیشه خوب است. در آشفتگی‌ها به آن نیاز دارید. صحت آن را تأیید می‌کنید، خوبی می‌کنید و می‌بینید چگونه در زندگی شما تلافی می‌شود.

گام سوم
گفتار صحیح

بیان حقیقت

گاهی اوقات یک کلمه با معنای عمیق بهتر از یک داستان
با هزاران کلمه بی‌معنی آرامش ایجاد می‌کند.

از داماپده، مواعظ بودا

یک روز بعل‌شام یکی از بزرگان حسیدیم یاکوف یوسف (Yacov Yosef)، دومین شاگرد بزرگش و یک محقق برجسته و قبالایی را که بعدها دامادش شد فرستاد تا دانش یش‌ئیل پسرخواندهٔ آتی دختر بعل‌شام یعنی اودل (Udel) را امتحان کند. یش‌ئیل هم مانند استاد مقدس از یک خانوادهٔ سادهٔ آلمانی یهودی بود.

زمانی که یاکوف یوسف از مأموریتش بازگشت به بعل‌شام این چنین گزارش داد:

«هر چیزی که از یش‌ئیل می‌پرسیدم پاسخ می‌داد که «نمی‌دانم» و من در مورد این جوان متحیرم.»

بعل‌شام به او پاسخ داد: «آه خدایا خیلی دلم می‌خواهد چنین پسر خوانده‌ای داشته باشم.»

مرد جوان حقیقت را به گونه‌ای ساده بیان کرده بود. بعضی اوقات گفتن از

عمل کردن آسان‌تر است و این عالِم یهودی به درستی دانایی را تشخیص داده بود. کلمات می‌توانند به صورت گنجینه‌ها و سلاح‌ها باشند، می‌توانند جادویی باشند می‌توانند نیایش، شعر، آواز باشند. به‌همین دلیل سومین اصل از راه هشت گانه، گفتار صحیح است. بنابراین از حقیقت خودتان سخن بگویید، درست همان‌گونه که هست. دلیلی ندارد برعکس آن را بگویید.

هر چه بگویید می‌تواند ذات بودایی شما را بیان کند

شاید در دنیایی که از هجوم پیاپی تبلیغات اغراق‌آمیز نمایش‌های چرند سوءاستفاده‌گر، رادیوی منزجر کننده سیاستمدارانی با حرف‌های من‌درآوردی، به‌کنده است صحیح سخن گفتن و بیان منزّه کار دشوارای به نظر بیاید. اما اگر ما در تجسّم دارما صادق باشیم گفتارمان به شکل مطلوبی انعکاس دهندهٔ خواست ما برای کمک به دیگران است. صادقانه فکر کنید و واضح و آرام سخن بگویید. تئوری علت و معلول یا کارما به ما می‌آموزد هر چیزی با اهمیت است، هر تَفَسی، هر هجایی، هر جمله‌ای. همانطور که ما در مسیر اشراق قدم برمی‌داریم درمی‌یابیم که همه چیز جدی است و به حساب می‌آید. فرض کنید تمام افکار و جمله‌های بریده بریده‌ای که در سرِ شما موج می‌زند مانند لیست غذای بعضی رستوران‌ها روی یک تخته سفید بزرگ نوشته شوند. مایل هستید کدام اندیشهٔ خود را بیان کنید؟ گاهی اوقات در شبانه‌روز هزاران بار این کار را می‌کنیم. با کلماتتان دنیا، خودتان و هر چیز را که فکر می‌کنید مهم است تصدیق می‌کنید. کلمات، افکار و عقایدمان را به هم گره می‌زند و برتری‌هایمان را معین می‌کند آنها به عقاید و نظراتمان عینیت می‌بخشند و نگرش ما را نسبت به جهان هستی و آرمان‌هایمان بیان می‌کنند.
کلمات قدرتمند هستند، خصوصاً کلمات شما قدرتمندند. هم می‌توانیم از الگوهای گفتاری استفاده کنیم که به ما و دیگران در جهت ارتباط بهتر و

آگاهانه و دقیق‌تر کمک می‌کنند هم با ادای بی‌دقت کلمات برای خودمان و دیگران مشکل‌آفرین شویم.

در متون دارما، گفتار یک موضوع حائز اهمیت است زیرا ما از تعمق در گفتار و تفکر در مورد خود و دیگران در اکثر موارد استفاده نمی‌کنیم. آیا گفتگو را به عنوان نمایش و نیازی برای حفظ موقعیت و تأیید خودِ غیرواقعی‌مان به کار می‌بریم؟ آیا گفتار برای نشان دادن ابعاد وجود و برقراری ارتباط مورد استفاده قرار نمی‌گیرد؟ می‌گوییم «اینجا هستیم» بدینوسیله حد و مرزمان را معین می‌کنیم. معمولاً ما از کلمات برای نشان دادن نفس و خودِ کاذبمان بهره‌برداری می‌کنیم. برای پاسداری از حصار محکم نفس و اندیشهٔ «برای من» قوهٔ بیان را به کار می‌بندیم. برای خودمان و دیگران داستان‌هایی در مورد چگونگی زندگی‌مان تعریف می‌کنیم. با خود و دیگران صحبت می‌کنیم ولی چرا می‌گوییم؟

هنگامی که بودا دربارهٔ گفتار صحیح و بی‌نقص توضیح می‌داد نظر وی قدرت بیان و نگرش والای طبیعت بودایی بود که خودِ درونی را به معرض نمایش می‌گذارد. در تعلیمات بودا توصیه شده است که گفتار روزانه ساده و عمیق باشد. در سطح معمولی این تعلیمات عبارتند از:

حقیقت را بگویید، دروغ نگویید

در این مورد رهنمود بودا ساده و صریح است. اگر از وی خواسته شود راجع به آنچه می‌داند بگوید پاسخ می‌دهد «می‌دانم» و اگر چیزی نداند، پاسخ می‌دهد «نمی‌دانم»، اگر چیزی ندیده باشد پاسخ می‌دهد «چیزی ندیده‌ام» و اگر هم دیده باشد می‌گوید «دیده‌ام». بنابراین برای منافع خود، دیگران و هیچ کس دیگر آگاهانه دروغ‌پردازی نمی‌کند.

کلماتی که احتیاجات، تضاد یا برنامه‌های پنهانی را دربرمی‌گیرد، بی‌ریا ادا

می‌شود ـ آیا به نظر شما عجیب به نظر نمی‌رسد که همه‌وقت با چنین روش ساده و واضحی صحبت کرد؟ آیا در زندگی در موقعیت‌هایی قرار نگرفته‌اید که آنقدر متمرکز و طاهر باشید که کلمات را برای تزویر به کار نبرید و طنین صداقت و پاکی مثل کلمات بودا را در اطراف خود منتشر کنید؟ آیا هنگامی که با خود فکر می‌کنیم چه هستیم و چقدر می‌دانیم دچار چنین حالات غیرمنتظره‌ای نشده‌ایم؟ این لحظات، دقایق و ساعت‌های باارزشی هستند، هنگامی که هر فردی می‌تواند در مورد حقانیت، صداقت و شجاعتش بیندیشد. اما این لحظات غیرمنتظره مشکل به دست می‌آید.

به عنوان یک سالک، احتمالاً در مورد فاش شدن دروغ‌تان دچار مشکل شده‌اید و پس از آن به احتمال قوی مصمم گشته‌اید که دیگر دروغ نگویید و حتی گنگ و دوپهلو هم صحبت نکنید و در بیان جملات مزوّرانه زیاده‌روی نکنید، البته همگی متفق‌القول هستیم که دروغگویی صریحاً دارای نتایج زیانباری است. هر چه بیشتر در مسیر معنویات قدم برمی‌داریم بیشتر به این نتیجه خواهیم رسید که راستگویی دارای ظرافت‌های بیشتری است و هر چه بیشتر به این مسئله فکر کنیم که نمی‌توانیم در تمام موارد رُک و بی‌پرده صحبت کنیم و خودمان را پیدا کنیم، حقیقت را بدنام و راه دستیابی به آن را ناهموار می‌کنیم. برای مثال معمولاً به جای گفتن حقیقتی که از آن مطلع هستید ترجیح می‌دهید چیزی را بیان کنید که دیگران دوست دارند بشنوند یا چیزهایی را که دوست داریم بشنویم.

ما چیزهایی می‌گوییم قدرتمند و توانا به نظر برسیم نه اینکه ضعیف و آسیب‌پذیر. وقتی نمی‌خواهیم دیگران فکر کنند که ما غیرقابل کنترلیم از کلماتی استفاده می‌کنیم که اعمال دیگران را کنترل کنیم. تشخیص تقلبهای دکترهای دغلکار خیابان مدیسون یا واشنگتن دی. سی آسان است. وقتی می‌خواهیم تبلیغات اغراق‌آمیزی را که خود محور آنها هستیم بیافرینم به‌شدت دچار مشکل می‌شویم. تلاش می‌کنیم در تمام مدت آنطور که

دوست داریم بنظر برسیم و پشت داستان‌هایی که از خود برای دیگران می‌گوییم برای رسیدن به اهدافی که از قبل داشته‌ایم پنهان می‌شویم. اما این مسائل تنها باعث می‌شود شخصیت کاذبی به‌وجود آید که احساسات را ناقص می‌کند و ما را از منش واقعی‌مان بیگانه می‌سازد.

آیا در مواردی از کلمات برای فاصله گرفتن از دیگران و حفظ احساسات حقیقی‌مان استفاده نمی‌کنیم؟ آیا تا به حال برای شما پیش نیامده است که به مردم بگویید «خوبم» در حالی که غمگین و ناراحت هستید. همیشه از کلمات برای ارتباط صمیمانه استفاده نمی‌کنیم و گاهی اوقات انتظار داریم که دیگران ذهن ما را بخوانند. گاهی اوقات حتی برای خودمان داستان‌هایی می‌گوییم. وقتی که به یک جعبهٔ شیرینی می‌رسیم می‌گوییم «من خیلی شیرینی نمی‌خورم» و زمانی که برای لغو کردن یک ملاقات به دنبال دلیل موجهی می‌گردیم می‌گوییم «واقعاً به میراندا دروغ نمی‌گویم.» حتی موقعی که می‌دانیم مسئله‌ای واقعاً حائز اهمیت است به خود اطمینان می‌دهیم «واقعاً اهمیتی ندارد.»

هر کسی می‌داند که اصل ارتباط و درک مناسب این است که دو سویه باشد. در هیچ موردی ظرافت سخنان صادقانه آشکارتر از موارد شخصی نیست. اما همان وقتی که می‌خواهیم خود را صادق نشان دهیم و از کلماتی که بیانگر عشق، محبت و سعهٔ صدر هستند استفاده کنیم به خوبی از عهدهٔ کار برنمی‌آییم. انتظاراتمان وارد شده و تصور ما را از شکل می‌اندازند. به همین دلیل است که مرتباً نیاز داریم به خود رجوع کنیم و بپرسیم چقدر در مسیر صداقت پیشرفت کرده‌ایم.

من غالباً هم‌صحبت کسانی هستم‌که ازاینکه ناچارند باب‌میل معشوقه‌شان سخن بگویند در عذابند، آنها از اینکه به نظرشان اهمیت داده نمی‌شود احساس پوچی می‌کنند. اگر مسئله را بشکافیم و بررسی کنیم درمی‌یابیم که آنها در بیان صحیح و آشکار احساسات و آرزوهایشان شکست خورده‌اند.

صورت مسئله این‌است‌که ما احساس واقعی‌مان را نمی‌گوییم واز عواطف‌مان حمایت نمی‌کنیم و شخصیت دروغینی برای عرضه به دنیا می‌سازیم.

حقیقت یعنی دیدن چیزها همان‌طور که هستند موضوع اصلی عمل بودایی است. توجه دقیق، عاری از تحریف و توهم، هر چیز را همانطور که هست در همین لحظه می‌شناساند. با کوشش برای دست‌یابی به صداقت و صراحت در گفتار و خروج از سیستم دفاعی پیچیده‌ای که دور خود کشیده‌ایم و درک آن که چه کسی هستیم و چگونه احساس می‌کنیم گفتار صحیح را وارد روابطمان می‌کنیم.

به عنوان قسمتی از تمرین دستیابی به آگاهی که شامل گفتار صحیح است، سعی کنید همچون یک شنوندهٔ بیرونی به خودتان گوش فرادهید و خود را از ابعاد مختلف احساس کنید. گفتن حقیقت یک تلاش است و هنگامی که شما از آنچه که به خود می‌گویید آگاه شدید می‌توانید حقیقت را بازگو کنید و سپس سعی کنید مانند این که دیگران شما را احساس می‌کنند به خود گوش فرا دهید. آیا محتاط، گیج، عصبانی، خشن یا عصبی هستید؟ آیا از سخن گفتن همچون ابزاری برای درک احساسات و عواطف خودتان یا دیگری بهره‌برداری می‌کنید؟ آیا از گفتار یا سکوت برای پنهان کردن آنچه هستید استفاده می‌کنید؟ آیا شما با افکارتان رابطه برقرار کرده‌اید یا در حال برقراری ارتباط هستید؟ آیا شما می‌توانید حقیقت را بشناسید و درک کنید؟ آیا می‌توانید حقیقت درون‌تان را محکم و بدون تردید و با لحنی صادقانه بیان کنید؟

ما از کلمات برای کمک استفاده می‌کنیم نه آسیب رساندن

گفتار صحیح به ما یادآوری می‌کند که با گفتارمان باید از آسیب رساندن و

تخریب بی‌دلیل و ایجاد مشکل خودداری کنیم. آیا تا به حال از زدن حرفی پشیمان شده‌اید؟ شاید حرفهای کنایه‌آمیزی زده‌اید که فکر می‌کردید جالب است؟ البته همه دچار چنین موقعیت‌هایی شده‌ایم. من خیلی زود فهمیدم که اگر همان چیزی را فکر می‌کنم، انجام دهم کمی طنزآمیز و خنده‌دار به نظر می‌رسد. روح‌های حساس ممکن است آسیب ببینند و مورد تمسخر قرار گیرند یا به آنها خیانت شود.

یکی از نصایح لو-جونگ در مورد ذهن آیشا این است «در مورد دست و پای معیوب صحبت نکنید». نصیحت خوبی است زیرا ممکن است شما لطیفه‌ای بگویید که در حقیقت ضعف و ناتوانی کسی را مشهود نماید. این امر کمتر از نشان دادن ضعف کسی با انگشت نیست. این آزار دیگران است حتی اگر به صورت لطیفه باشد ولی به این طریق صحبت کردن سخت است و گاهی گمراه کننده است که فکر کنیم با مسخره کردن و زبان تیز و طنز تلخمان بخواهیم نشان دهیم چقدر باهوش و بامزه هستیم. کلمات مضّر باعث تقویت و تشدید از خودبیگانگی و دید ثنوی می‌شود. افترا بذر اختلاف و نزاع می‌افشاند و گفتار آرام و با احساس می‌تواند آرامش و سازگاری به ارمغان آورد.

دارما به ما یادآوری می‌کند یک ایده انتقادآمیز نیت و ایمان را تیره می‌کند و ادراک مستقیم ما را از ماهیت حقیقی چیزها منحرف می‌گرداند. در کتاب مقدس عهد جدید، مسیح هم به این نکته اشاره می‌کند که علاقه داریم از عیوب بزرگ خودمان چشم‌پوشی کنیم در حالی که به عیوب کوچک دیگران با دقت توجه داریم. یک ضرب‌المثل تبتی می‌گوید «از شپشهای کوچک موی دیگری چشم بپوشید و به گاومیش پر سر و صدایی که روی دماغتان است توجه کنید.» کلمات انتقادآمیز و لحن تحقیر کننده به هیچ موفقیتی کمک نمی‌کند.

بعضی از اشخاص استعداد خاصی در استفاده از کلمات برای کمک به

مردم دارند. آنها سازنده، قاطع و همدل هستند. هر وقت با آنها صحبت می‌کنید احساس خوبی دارید. آنها می‌گویند «اتفاق مهمّی برایت رخ افتاده؛ راجع به آن با من صحبت کن می‌خواهم بشنوم» شما نیت آنها را برای حمایت و تشویق احساس می‌کنید. این اساتید خوش‌مشرب استعداد خاصی در دیدن و شنیدن حقیقت دیگران و احساس سختی و دردشان دارند. این مستمعین با استعداد شفابخشان واقعی هستند. گوش دادن با سعهٔ صدر بدون دید منتقدانه روشی است برای استقبال از بودیستا، مهربانی و عشق در روابطمان با دیگران. دارما می‌گوید اگر ما با دقت به دیگران گوش دهیم می‌توانیم ندای بودای درونی هر کسی را بشنویم.

غیبت یا شایعه‌پراکنی نکنید

آرامش بیشتری خواهیم داشت اگر خودمان را با گفته‌ها و کرده‌های دیگران مشغول نکنیم.

توماس آکمپی (Thomas À Kempis)

بودا بخصوص به شاگردانش تعلیم داد که برای پرورش آگاهی از شایعه‌پراکنی اجتناب کنند و از غیبت‌های بیهوده لذت نبرند. برای پرورش آگاهی گاهی استاد پیشگام مراقبه جوزف گلداشتاین به شاگردانش می‌گفت که راجع به کسی که حضور ندارد حتی در مورد کسانی که شما را اذیت می‌کنند یا مجذوب شمایند صحبت نکنید. بدین معنا که در مورد آدم‌های خوب یا بد هیچ نوع تحلیل یا بررسی رفتاری انجام ندهید مگر آنکه شخصی که در موردش صحبت می‌کنید آنجا حضور داشته باشد و صحبت‌های شما را بشنود. این یک عادت موقت و یک محدودیت رفتاری گذرا نیست بلکه یک عمل تجربی است. به آن عمل کنید و تأثیرش را ببینید. زمانی که در مورد

دیگـران صـحبت نـمی‌کنیم پـی مـی‌بریم کـه روزانـه چـقدر وقـتمان را بـا صحبت‌های بیهوده تلف کرده‌ایم و از زمان حاضر غافل شده آن را از دست داده‌ایم.

غیبت در مورد دیگران برای خود غذا آماده می‌کند. وقتی غیبت می‌کنیم احساس می‌کنیم بخشی از «عوام‌الناسیم». ممکن است برای یک لحظه احساس برتری کنیم اما شایعه‌پراکنی یا لطایف زننده فقط باعث می‌شود دیگران به ما اعتراض کنند و با آنها فاصله بگیریم. مردم یا گروهی که در مورد آنها صحبت می‌کنید مثل شما آبرویشان می‌رود. گفتار منزه برای رخته در پیلهٔ هوای نفس از ما می‌خواهد در برابر تمایل به صحبت کردن در مورد دیگران مقاومت کنیم. با هر کسی که در زمان حال با شماست زندگی کنید نه کس دیگر. به این لحظه کامل اکتفا نمایید و لذت ببرید. ارزش هر چیزی که نزد شماست هویدا می‌شود، روشن و درخشان مانند طلیعه و آغاز صبحدم خلقت.

از نطق تند و بی‌فایده بپرهیزید؛ با مهربانی سخن بگویید

فقط مهم نیست که چه می‌گویید بلکه چطور، چه وقت و چرای آن هم مهم است.

چطور: دیدرا (Deidra) به همسرش جاکوب می‌گوید که از پیدا کردن جوراب‌های کثیف و کفش‌های ورزشی بدبوی وی در کف حمام متنفر است. لحن وی بسیار خشن، ملامت‌بار و طعنه‌آمیز است. جاکوب نیز از دیدرا در مورد زیاد کردن درجهٔ ترموستات در طول روزهای زمستان، حتی مواقعی که کسی منزل نیست به‌خاطر اتلاف انرژی گله می‌کند و به وسیله این شکایت‌ها به اهدافشان می‌رسند. اما آیا یک تقاضای صریح یا پیشنهاد به کاهش این

مشکلات کمک نمی‌کند؟

چه وقت: سندی (Sandi) در مورد مصاحبه‌ای که برای شغل جدیدش انجام داده بسیار خوشحال و مسرور است. چرا دوستش مارتا (Martha) این لحظه را انتخاب کرده تا به وی بگوید که ممکن است چیزها درست پیش نرود؟ شاید این روش مارتا باشد؟ چرا سندی دوستانی را انتخاب می‌کند که با سخنان ناامید کننده او را تضعیف می‌کنند؟

چرا: انتقاد می‌تواند همانقدر که سودمند و سازنده است، مخرب و بی‌فایده و تنگ‌نظرانه باشد. هنگامی که تعمیرکار پوسیدگی زیر اتومبیل‌تان را تعمیر می‌کند اگر همسایه به شما بگوید که اتومبیل کهنهٔ شما منظرهٔ محله را زشت نموده آیا واقعاً قصد کمک دارد؟

فحاشی مربوط به زمان خشم و خصومت است و هنگام خشم، عصبانیت، کلمات آزاردهنده، متلک و لطیفه‌های نیشدار ابراز می‌گردد. ما هم می‌دانیم احساس خشم شبیه چیست. زمان عصبانیت تلاش خیلی زیادی نیاز دارد که به دیگران نگاه کنیم و او را شبیه خود ببینیم. همچنین باید خیلی کوشید تا راهی پیدا کرد برای اینکه بودا از درون شما با کلمات تسکین دهنده، پذیرش، عشق و مهربانی صحبت کند.

بعضی اوقات بزرگترین مشکلِ گفتار صحیح سخن گفتن با لحن تند و منتقدانه با عزیزترین و نزدیک‌ترین کسان‌مان مثل هم‌اتاقی، بچه‌ها، خانواده و هم‌کلاسی نیست. شما هم‌اتاقی یا فرزندتان را دوست دارید ولی او کارهایی انجام می‌دهد که باعث بالا رفتن صدا و فشار خونتان می‌شود، بنابراین باید عکس‌العمل مناسبی نشان دهیم گاهی آنچه باید انجام این دهیم فقط این است که یک لحظه توقف کنیم، نفس بکشیم. دقیقاً متوجه می‌شویم چه حوادثی در شرف وقوع است سپس سعی می‌کنیم ماهرانه، شایسته و با در نظر گرفتن تمام جوانب امر، عمل کنیم.

اغلب اشخاص از من می‌پرسند چگونه می‌توان به روشهای بهتری برای

کنترل خشم و عصبانیت دست یافت. سؤال مشکلی است. زمانی که کسی بر نقاط ضعف ما انگشت می‌نهد چه می‌توانیم بکنیم؟ در آیین بودایی، خشم مسئله‌سازترین احساسات منفی یاکلش‌هاست (Klashes). یاد بگیریم خشم تنها یک نیرو و عکس‌العمل عصبی است. غالباً نیاز داریم یاد بگیریم خیلی صادقانه و بی‌پرده و هیچ خشونتی «نه» بگوییم، قبل از اینکه فاجعهٔ بزرگی به بار آید. گاهی اوقات گفتن "نه" مفید و مثبت‌تر از یک «بله» بدون هدف و فکر است. لازم نیست خشم سرکوب یا پنهان شود اگر گوش فرادهیم خود خشم با ما سخن می‌گوید.

حتی رهبری آرام و روحانی و آموزش دیده همچون دالایی‌لاما مجبور بود با چنین مسائلی دست و پنجه نرم کند. او می‌گوید چندین دههٔ متمادی صورتش را برمی‌گردانده و سعی می‌کرده است که عجولانه در برابر چینی‌ها عکس‌العمل نشان ندهد. او سازگاری، توافق و درک متقابل را جستجو می‌کند و جریان کارما را می‌پذیرد. اما در هر زمان که وی با آنها مصالحه کرده است در مقابل چیزی او به‌من می‌گفت که شاید لازم باشد جور دیگری رفتار کنیم. اینها سؤالات آسانی نیستند. در نهایت آیا چیزی درست شبیه خشم وجود ندارد؟ آیا خشم، شعور و منطق خودش را دارد که در جا و زمان خودش مفید واقع شود؟

هنگامی که تاحدی احساس خشم می‌کنید که می‌خواهید فریاد بزنید از خودتان بپرسید: چه کسی مرا عصبانی کرده؟ شاید خشم زیرکانه شما را هدف قرار داده است. موقعی‌که توقعاتمان برآورده نمی‌شود دیگران را سرزنش می‌کنیم و عصبانی می‌شویم. ولی آیا ناراحتی ما واقعاً در اثر اشتباه آنهاست؟ شانتی‌دوه می‌گفت خشم بزرگترین شیطان است زیرا آنقدر مخرب است که می‌تواند زیان بسیاری برساند. ذهن پرورش یافته یک بودیسیتوه شبیه یک دریاچهٔ آرام، قادر به رسیدن به ماورای خشم است حتی اگر اشخاصی بخواهند آن را شعله‌ور کنند منفجر نمی‌شود چون شبیه آب است

نه مواد منفجره. به عبارت دیگر ذهن پرورش نیافته را می‌توان به یک استخر مملو از بنزین تشبیه نمود که هر جرقه‌ای آن را منفجر می‌کند. در طول زندگی جرقه‌های زیادی وجود دارد، آیا همهٔ آنها باعث انفجار می‌شوند؟ این وظیفهٔ شماست. اگر بذر خشم در درونِ ما نباشد کسی نمی‌تواند عصبی‌مان کند.

زمانی که در مورد پرهیزگاری و ریاضت فکر می‌کنیم اولین چیزی که به ذهن می‌رسد مرتاض است با اعمالی شبیه روزه، شب زنده‌داری، خوابیدن روی تختخت‌های میخی یا پابرهنه روی برف و زغال‌های داغ راه رفتن. شانتی‌دوه معتقد است رویارویی صبورانه با خشم بزرگترین ریاضت است و صبر و شکیبایی و تعمق در آن، سخت‌ترین پرورش درونی و بیرونی است. مسیح در مورد گفتار صحیح می‌گفت که آنچه ما به زبان می‌آوریم مهم نیست بلکه نتیجهٔ آن مهم است. با روش پرورش آگاهی می‌توانیم صبر و تحمل درون‌مان را افزایش دهیم این روش باعث تعالی و انعطاف‌پذیری نفس می‌شود. شانتی‌دوه می‌نویسد:

هر وقت آرزو می‌کنم که حرکت کنم
یا حرف بزنم
اول موقعیت ذهنی‌ام را بررسی می‌کنم
و به شکل مناسبی رفتار می‌کنم.

هرگاه ذهنم شیفته می‌شود یا عصبانی
واکنش نشان نمی‌دهم و صحبت نمی‌کنم
ساکت و بی‌حرکت می‌مانم مانند یک درخت.

هرچه از خودمان کمتر پُر شویم جای بیشتری برای دیگران باقی می‌ماند

صحبت در مورد گفتار مثل گفتن در مورد شنیدن است. زمانی که برای اولین بار آموزش مراقبه را آغاز کردم یک همکلاسی به من گفت: «مهم‌ترین مهارت در آموزش برای رشد توانایی، ساکت ماندن و گوش دادن است». این بزرگترین نصیحت بود. در مکالمات‌مان آنقدر بر انتقال پیام‌مان به طرف مقابل مُصِرّ هستیم که واقعاً به آن چیزی که آنها می‌خواهند بیان کنند توجه نداریم. درست مانند اینکه ما در انتظار پایان صحبت‌شان هستیم تا بتوانیم مواردی را که در ذهنمان داریم بر زبان آوریم. همانطور که گفتار صحیح را تمرین می‌کنید سعی کنید نسبت به آنچه که دیگران فکر یا احساس می‌کنند بی‌پرده، آرام و آگاه باشید. آیا می‌توانید زمانی که دیگران خوشحال، غمگین، مأیوس و یا پریشان هستند به آنها گوش کنید؟ همانطور که آگاه‌تر و بیدارتر می‌شویم لذت گوش دادن را درک می‌کنیم. دیگر نیازی به برنامه‌های رادیو و تلویزیون نیست. من این گشایش گوش سوم، یعنی گوش درونی که صادقانه می‌شنود را به یاری می‌خوانم. ما به اندازهٔ کافی با احساس و آگاه هستیم که بتوانیم از طریق حواسمان گوش دهیم.

آیا تاکنون با کسی که ظاهراً نمی‌شنود یا کسی که خودش آنقدر قدرتمند است که نمی‌تواند دست از حرف زدن بردارد، کسی که با اطالهٔ کلام می‌خواهد همه را تحت نفوذ درآورد و بر آنها حاکم شود ـ گویی که در مجلس نطق می‌کند ـ، یا اشخاص پررویی که تمام اکسیژن اتاقتان را مصرف می‌کنند روبرو شده‌اید؟ یا کسی را می‌شناسید که مطالبی بی‌ادبانه، نامناسب یا جنجال برانگیز می‌گوید که دائماً حریم‌تان را مورد تجاوز و هجوم قرار می‌دهد؟ خیلی ساده این «ایستگاه پخش برنامهٔ خوده است»، با صدای بلند و مبهم.

آگاهی آینه‌سان چیزها را همانگونه که هستند بدون تحریف، رنگ‌آمیزی یا انتظاراتمان نشان می‌دهد. شنوایی حقیقی راهی است برای توقف و حاضر بودن بنابراین هر آنچه گفته می‌شود فوراً نتیجه می‌دهد؛ گویی زمینهٔ همه جنبش‌های درونی و قوای بیرونی است. این یکی از جنبه‌های رشد آگاهی است. این مهارتی است که روانکاوها برای اعمال صحیح بدون مانع وتحریف به‌کار می‌برند. هر چیزی که در جلسهٔ مشاوره به‌کار گرفته می‌شود باعث می‌شود مراجعه کنندگان خود را بهتر ببینند و بشناسند و بدین‌طریق کشف کنند چه خواسته‌ها و نیازهایی دارند. فروید آن را آگاهی معلق می‌نامد، حضور واقعی بدون قضاوت و پیش‌داوری.

آیا می‌توانید آواهای بین خطوط را بشنوید؟ آیا می‌توانید احساس کنید کلمات از کجا می‌آیند؟ فقط به معنی کلمات گوش ندهید آیا می‌توانید در حین صحبت، آنچه دیگران احساس می‌کنند بفهمید؟ احتمال دارد نرده‌های خوب، همسایه‌های خوبی پدید آورد اما شنوندگی خوب موجب پیدا کردن دوستان خوب می‌شود. ما یاد می‌گیریم چطور آنچه را در حال حاضر گفته می‌شود بشنویم. موج احساستان را تغییر دهید تا کانال‌ها و مراکز بیشتری دریافت کنید. بعضی مردم می‌توانند آوازهای ملکوتی الهگان، میزبانان ملکوتی و دیگر خوانندگان آسمانی را بشنوند. موجتان را بچرخانید تا آنها را بشنوید، این بسیار ارزشمند است.

کلماتی از صمیم قلب

در ۶ سالگی در همسایگی‌مان مردی مسن بود که به علت بیماری نمی‌توانست صحبت کند. به جای حرف زدن صدایی شبیه بوپ، بوپ تولید می‌کرد. به نظر می‌رسید در آن زمان تنها کسانی که او با آن صدای عجیب با آنها صحبت می‌کرد بچه‌های همسایه بودند. واقعاً به نظر می‌رسید از این

روش با تمام وجودش لذت می‌برد. من و خواهرم او را آقای بوپ، بوپ یا مرد بوپ، بوپی نام نهاده بودیم. هر روز بیرون می‌دویدیم و در ساعت معینی از روز که قدم می‌زد منتظرش می‌ماندیم. او در اولین نگاه که ما را می‌دید لبخند می‌زد و خوشحال می‌شد. ما با او ارتباطی واقعی برقرار کرده بودیم و شدیداً او را دوست داشتیم چون حس می‌کردیم او هم ما را دوست دارد. در حقیقت فکر می‌کنم نسبت به دیگر افراد بلوک بیشترین ارتباط را با او داشتیم. حقیقتاً چیزهای زیادی راجع به همسایگان دههٔ ۵۰ که چگونه به نظر می‌رسیدند و چه می‌گفتند بخاطر نمی‌آورم ولی هر وقت فکر می‌کنم، آقای بوپ، بوپ را به خاطر می‌آورم، یک لبخند روی صورت بزرگسالانه‌ام نقش می‌بندد و شلیک خنده از بچگی درونم به گوش می‌رسد.

اکثراً فکر می‌کنیم که فقط با کلمات ارتباط برقرار می‌کنیم ولی حقیقتاً و کمایش، حرکات بدنی، زبان، تماس چشمی و حالت‌های صورت در ارتباطمان نقش اساسی دارند. آقای بوپ، بوپ گرمی و مهربانی را منعکس می‌کرد. به عنوان یک بچه این بود پاسخی که ما می‌دادیم. چرا که احساس می‌کردیم با کسی مرتبطیم که نمی‌تواند صحبت کند بنابراین با قلبمان سخن می‌گفتیم.

اغلب در زندگی تا حدود زیادی به کلماتی مرتبطیم که اضافی هستند. به مردمی که شما با آنها از طریق لبخند، دست تکان دادن یا حرکات بدنی در ارتباطید بیندیشید. پستچی، خشک‌شوی دلسوز، زن مهربانی که صاحب نانوایی است. پسر زیبایی که کره را روی نان شما می‌مالد و آن را با لبخند به شما می‌دهد، فروشندهٔ بشاش فروشگاه، حسابدار خوشروی تعمیرگاه اتومبیل، یا همسایه‌ای که در یک روز زمستانی شما را به منزل می‌رساند، حیوانات دست‌آموز و دیگر حیوانات، ارتباطاتی فوق‌العاده هستند و علاقه‌مندیم با آنها ارتباط برقرار کنیم اینطور نیست؟ غالباً خیلی خوب می‌توانیم همدیگر را بدون ادای کلمات درک کنیم. تعالیم و الهامات فراوانی

آمیخته با عشق از سگم (بودی‌دگما Bodhidogma) و گربهٔ دوستم (بودی‌ساتوا) آموختم. این رابطه‌های بدون کلام به زندگی‌مان شادی و وسعت می‌بخشد. بندرت بدون آنها زندگی می‌کنیم.

گنجینهٔ صدای مقدس
نیایش به‌مثابه گفتار مقدس

بزرگ‌ترین سلاحم نیایش بی‌صداست.

گاندی

در مذاهب الهی، نیایش به موجود برتر یا قدرت بزرگ اشاره می‌کند. در آیین بودایی که خدایی پرستش نمی‌شود، در نیایش تقاضای چیز بیشتری نمی‌کنیم و با دعا فقط اهدافمان را تأیید کرده و بر تعهدات و قول‌هایمان تأکید می‌ورزیم. معادل کلمهٔ نیایش در تبت مونلام (Monlam) است و می‌توان تا حدودی آن را به مسیر آرمانی یا مسیر آرزوها ترجمه کرد. همانگونه که نیایشگر به درگاه بودای اولیه در تترهٔ دوگن می‌گوید، نیایشگرها مثل انعکاس نفس طبیعت بودایی، دارماتا (Dharmata)، جریان خرد و ذهن درونی هستند.

آنچه در ذیل آمده، نیایش عشق و مهربانی صبحگاهی است که بر اساس یک متن مقدس بودایی بنام متا سوترا (Metta sutra) است و مثالی عالی از اینکه با نیایش چطور می‌توانیم نیات خیرخواهانه را پرورش داده و وارد سخنانمان کنیم تا بتوانیم آنها را به صورت صحبت، سرود و شعر بخوانیم. این نوع نیایش مراقبه‌ای به ما کمک می‌کند عشق، مهربانی، سازندگی، رفتارهای ذهنی مثبت و بیرونی را پرورش دهیم.

نیایش متا

آرزو می‌کنم تمام موجودات شاد و راضی و خرسند باشند.
آرزو می‌کنم سالم و سلامت باشند.
آرزو می‌کنم هر چه می‌خواهند و احتیاج دارند در اختیار بگیرند.
آرزو می‌کنم از هرگونه ضرر و هر نوع ترسی در امان باشند.
آرزو می‌کنم تمام موجودات از آسایش و آرامش درونی لذت ببرند.
آرزو می‌کنم همه بیدار و رها و آزاد باشند.
آرزو می‌کنم آرامش در این دنیا و سراسر جهان برقرار باشد.

بودا می‌گفت: اگر شما این مراقبه و ذکر را به طور مداوم تکرار کنید صاحب قلبی رئوف و بخشنده می‌شوید در حالی که از پیش‌داوری، خشم و غرور مصون هستید. قطعاً بزرگ‌ترین منفعت‌ها در پی آن است: به آسانی می‌خوابید، بیدار می‌شوید و رؤیاهای شیرین می‌بینید، مردم و موجودات آسمانی و ملکوتی شما را دوست خواهند داشت و از شما حمایت می‌کنند؛ سموم، سلاح‌ها، آتش و دیگر خطرات به شما آسیبی نمی‌رساند. صورتتان درخشان، ذهنتان متمرکز و آرام خواهد بود. شما آرام خواهید بود و در اقلیم خوشبختی دوباره زنده خواهید شد.

در میان قوانین کارمایی علت و معلول، نیایش یقیناً آرامش را به ارمغان می‌آورد. صبح برای تمام موجودات انجمن (سنگهه) دعا می‌کنیم اما درمی‌یابیم که به عنوان یکی از اعضای سنگهه آرامش و صلح از درون خودمان شروع می‌شود به همین دلیل برای صلح و آرامش بیرونی و درونی‌مان دعا می‌کنیم. به این ترتیب عشق‌ورزی بهتر، بخشندگی و خودباوری را می‌آموزیم؛ عبارت نیایش‌گرانه «برای منفعت تمام موجودات» نباید از ما جدا شود.

از یک منتره برای یافتن صدایتان استفاده کنید

منتره‌ها، دعاها و کلمات مقدس بسیار قدرتمندند. در اکثر کشورهای آسیایی، مثل تبت، هنوز هم منتره‌ها به صورت اولیه یعنی زبان سنسکریت که زبان خدایان تلقی می‌شود خوانده می‌شوند. معنای لفظی کلمهٔ منتره، به تمایل ذهنی به سمت بالا اطلاق می‌گردد و این اثری است که منتره دارد. با تمرین منتره می‌توان به نهایت سرعت تمرکز، تثبیت و رهایی ذهن رسید. وضعیت روحی سازنده‌ای که منتره القا می‌کند، قدرت یادگیری، عقل‌وشعور، آگاهی، تمرکز وبیداری‌شخص را افزایش می‌دهد.

منتره انواع مختلفی دارد: از جمله، منترهٔ شفابخش، منترهٔ عقل، منترهٔ شفقت، منترهٔ آگاهی، منترهٔ تطهیر، منترهٔ خشم‌آلود (برای مشکلات دانش‌آموزان استفاده می‌شد) و منترهٔ آرامش. گاهی اوقات منتره‌های یک هجایی مثل (اوم) یا (آه) را می‌شنویم؛ این منتره‌ها تحت عنوان منتره‌های بذری شناخته می‌شوند. مانند بذر یک گیاه زیبا، یک تک‌هجا همهٔ تعالیم، رموز، خرد و درک ثمرهٔ نهایی یا گل اشراق بیدار شده را در خود دارد.

تمرین منتره، به صورت صحیح می‌تواند مهارت ویژه و فوق‌العاده مؤثری برای رسیدن به تعالی در شخص بوجود آورد و به تعبیری دیگر نوعی فن‌آوری جدید در عبادت تلقی شود. ما با خواندن منتره مراتب وجودی و روحی را ترکیب می‌کنیم. برای مثال در حالی که منتره می‌خوانیم، نفس را در سینه حبس می‌کنیم و یک دانه تسبیح را نگه‌می‌داریم و ذکر می‌گوییم و با تمرین این روش به تمرکز در تفّس می‌رسیم. در مراقبه با منتره به قدرتی دست می‌یابیم که می‌توانیم هر زمان بخواهیم فضای دنیای درونی و بیرونی خودمان را تغییر دهیم.

دلایل استفادهٔ بیرونی و درونی برای خواندن منتره

برای تقدیس و تبرک هر عملی خارج از وجود خود از منترهٔ بیرونی استفاده می‌کنیم. برای مثال در لحظهٔ ورود به یک اتاق برای افزایش قدرت درک محیط می‌توانید از هجای آسمانی (اوم) استفاده کنید که یک مراقبهٔ بسیار سودمند در زندگی روزمره است.

برای رسیدن به تمرکز و تغییر بینش زندگی روزمره و معمولی به بینشی مقدس، از منترهٔ درونی استفاده می‌شود. یک روز وقتی در مورد تمرین مراقبه بحث می‌کردم، استاد اشراقم دجوم رینپوشه به من گفت زمانی که دچار پریشانی و گرفتاری می‌شد، منترهٔ صد هجایی تقدس را می‌خواند و به حالت اولیه‌اش بازمی‌گشت و دوباره به آرامش دست می‌یافت. در تبت منتره‌هایی شبیه اوم مانی پدم هونگ و منترهٔ الهی عشق غیر مقید اغلب به اشکال هندسی منظم درخشان شبیه ستارگان، نیلوفرها یا تصاویر برجستهٔ آسمانی به نام ماندالاها، یا دست مقدس و انگشت اشاره که مودراها نام دارند، تشبیه می‌شوند. این کار باعث می‌شود این دنیا را به عنوان قلمرو بودا و نیروانا تجربه کنید.

در سطح باطنی یا سرّی، منترهٔ مرموز، بی‌کلام و فطری خرد نهفته وجود دارد و اینجا نقطه‌ای است که می‌توانید ذهنتان را بدان معطوف سازید و به آن تکیه کنید. منترهٔ ژرف، مرموز، رازآلود و بی‌کلام، ذاتی است؛ واقعیت همیشه حاضرِ نفیِ «موجودیت» است و وصف‌ناپذیر قائم به‌ذات است.

البته شما می‌توانید آنها را ترجمه کنید و بعد بخوانید ولی باید بدانید که آنها به‌خاطر حالتی از ارتعاش که از طریق تلفظ بوجود می‌آید خوانده می‌شوند نه برای معنایشان. اگر شما عمیقاً به صدای گنگ تلفظ آنها گوش فرادهید امواجشان دیافراگم شکم و دیگر مراکز انرژی‌تان را مرتعش و از این طریق در شما نفوذ می‌کند. خواندن منتره توسط خودتان تأثیر مشابهی را

دارد. ارتعاشات بیرونی همان صدای زیر و بمی است که می‌شنوید و ارتعاشات درونی ناشی از آن موجب توان، آگاهی و دقت در افکارمان می‌شود. در منترهٔ آوالوکیتشوارا (Avalokitesvara) منترهٔ بزرگ شفقت، (اوم) صدای جهانی است. درمانی «یعنی جواهر و پدم» یعنی نیلوفر و با هم به معنای جواهر میان نیلوفر است. استفاده از کلمه «هونگ» به دلیل معنی این کلمه نیست بلکه به خاطر نقشی است که در تکمیل کردن هماهنگی این ارتعاشات دارد. هوم با اوم هماهنگ است اوم هجای بذری از پنج خرد ذهن بوداست اوم مانی پدم هونگ.

گشایش چاکرای گلو

زنگ ناقوس متوقف می‌شود ولی طنین آن از میان گل‌ها به گوش می‌رسد.

باشو (Basho) استاد هایکوی ذن

بعضی از این آوازها را زمان طفولیت هنگامی که پشت والدینم در کنیسه ایستاده بودم، آموختم. اگر چه مانند بیشتر مردم آن ناحیه اعتقاد زیادی نسبت به آنچه که در مورد این آوازها گفته می‌شد نداشتم ولی هماهنگی، صدای رسا و پراحساس آنها مرا تحت تأثیر قرار می‌داد. باید تصدیق کنم بعد از مراسم تکلیفم در سن ۱۳ سالگی دیگر آواز نخواندم تا دوباره هنگامی که در دانشگاه مشغول تحصیل بودم با چند مرتاض هندی مسافر شروع به خواندن سرود کردم و بلافاصله تأثیر بسیار تسکین دهنده و جانبخش سرود را دریافتم و بدین فکر افتادم که شاید این مراسم چیزی بیشتر از یک تشریفات بی‌روح که خیلی هم مرموز و عجیب به نظر می‌رسید باشد.

یک لامای دوگن که تجدید حیات یافته است، استادی جسور به نام

جیگمه لینگپا (Jigme Lingpa) به صورت ناخودآگاه اشعار اشراقی بی‌شمار و رساله و متون بلند شعرگونه را از حفظ می‌خواند. باوجود آن که او نیاموخته بود با گشودن چاکرای گلو سرود بخواند و مراقبه کند اما معلمان به‌ما می‌گویند که به‌ابعاد عالی صدای مقدس دست یافته است. ما می‌توانیم تمام قدرت‌های درون‌مان را عوض کنیم حتی اگر در این خصوص آموزش‌های رسمی ندیده باشیم و واجد شرایط نباشیم. به آسانی با تنفس عمیق می‌توان بر موانع و تردید غلبه کرد و رها شد و ندای قلبی را به گوش دیگران رساند. این کار اهرم بزرگی است برای غلبه بر حس خودخواهی و رویارویی با طبیعت برتر بودایی‌مان حتی برای یک لحظه.

شخصاً هرگز نتوانستم هنگام خواندن به‌خوبی از نت پیروی کنم، احساس می‌کردم در تشخیص نت‌های موسیقی عاجز هستم. حتی در یادگیری نواختن چند وسیلهٔ موسیقی ناموفق بودم و فکر می‌کردم به هیچ‌وجه استعداد موسیقی نداشته‌باشم ولی بعد از حفظ کردن وخواندن سرودها واشعار مذهبی در هند به رهبری اعمال مذهبی گروهی از پیروان در فرانسه برگزیده شدم.

از سرودهای مذهبی گریگوری گرفته تا سرودهای یاران سرخپوستان و ادعیه روزانهٔ عبری، اشکال سرودگونه‌ای هستند که در هر فرهنگی مشترک است. بعضی از سرودهای مذهبی هنگامی که از حقیقت باطنی سرچشمه می‌گیرند فرشتگان با آن هم نوا می‌شوند. درست مثل فرشتگان که خود را سبک کرده و پرواز می‌کنند شما هم می‌توانید صدا و تنفس‌تان را به اوج برسانید. خواندن سرود را با آرامش و تنفس عمیق و لذت از خود شروع نمایید. نباید از حداکثر تنفس و اوج صدایتان استفاده کنید، کلمات را واضح اداکنید و آرام باشید. اصلاً جای نگرانی وجود ندارد زیرا کسی در مورد شما قضاوت نمی‌کند. شاید بهتر باشد به‌خواندن به‌مثابه یک تمرین بنگرید. شما توان تارهای صوتی چاکرای گلو و ذهن برتر خودتان را آزمایش می‌کنید. دل‌تان را می‌گشایید. دراز بکشید، بازوها، شانه‌ها، گردن و سینه‌تان را شل

کنید. مانند دم آهنگری نفس عمیق بکشید و دست‌هایتان را از هم باز کنید. آواز خواندن را باور کنید.

همانگونه که شروع به خواندن سرود می‌کنید بدون اینکه در مورد مسئلهٔ خاصی فکر کنید یا برای سرکوب افکار و احساسات‌تان بکوشید، روی هجاها تمرکز نمایید. مترِه و اعمال معنوی به همراه قدرت ایثار قلبی و خلوص ایمان‌تان شما را در راهی نامتناهی قرار می‌دهد که هرگز فکرش را نمی‌کردید. فقط سرود بخوانید، بر روی امواج صوت سوار شوید و با این توان درونی لذت‌بخش به آسانی برفراز خودتان اوج بگیرید.

وقتی این کار را یاد گرفتید سریع‌تر بخوانید. تشعشع انرژی را در داخل بدن، گلو، دست‌ها، دیافراگم، چاکرای زبان و تنفس‌تان حس کنید. سرودخوانی یک صورت دوست‌داشتنی ولی پیچیده و فعالانهٔ مراقبه است و یک راه عالی برای حس انرژی درون‌تان. اگر احساس کسالت و سرماخوردگی دارید می‌توانید این حس را تغییر دهید و با انجام عمل مترِه حال و هوای احساسی درون‌تان را عوض کنید. در اتومبیل به جای عوض کردن موج‌های رادیو و سوار کردن مسافرهای خل و دیوانه، با خواندن سرودهای مذهبی، خندیدن و ورود به بُعد مذهبی صدا، فضای باطنی‌تان را تغییر دهید. اگر شب‌ها مشکل به خواب می‌روید به جای شمردن گوسفندها و خوردن قرص‌های خواب‌آور سعی کنید نفس‌هایتان را بشمارید و به آرامی مترِه را برای خودتان چون یک داروی آرام‌بخش و خواب‌آور زمزمه کنید. مترِه‌ها را به جای گوسفند بشمارید. به گلهٔ سنگهه بپیوندید.

سوترای قلب را بخوانید

تعالیم سونیاتا در مورد طبیعت واقعی، حقیقت اصلی آیین ماهایانابودا و راه میانه است. این تعالیم در یک صد هزار بیت به نام پراجنا پارامیتا سوترا

(Prajna Paramita Sutra) بیان شده است که معنی آن متون مقدس خرد متعالی است. این سوتراها به صورت‌های کوتاهتری خلاصه شده‌اند که کوتاهترین آنها سوترای قلب یا جوهر قلب نوشته‌های مقدس خردمندانه است. بسیاری ازمردم به سوتراها علاقه دارند. سوترای قلب روزانه در اکثر صومعه‌ها و در مراکز بودایی در شرق و غرب قرائت، مطالعه و تعلیم داده می‌شود. من آن را سوترای نه Not می‌نامم؛ خواهید دید چرا.

بر اساس افسانه‌ای، بودا یک صد هزار بیت از این سوترای خرد متعالی را به دست نیمه خدایان ساکن دریا که شبیه اژدها بودند و به ناگاها معروفند، سپرد. ناگاها این سوترا را حفظ کردند، آنها تا زمانی که یک فیلسوف فرزانه به نام ناگ‌ارجونا (Nagarjuna) که در قرن اول میلادی می‌زیست آنها را کشف کرد. از آنجایی که او این تعالیم گرانقدر دربارهٔ خلأ را روی پشت ناگاها حمل کرد، نامش به ناگ‌ارجونا تغییر یافت، این نام یعنی «ارابه‌ران ناگاها». شارح اصلی مادیامیکا (Madhyamika)، راه میانهٔ بزرگ، دکترین منطقی و شک‌گرای بودایی یعنی ناگ‌ارجونا، یک فیلسوف نسبیت‌گرای بودایی است. مادیامیکا می‌گوید که هیچ چیز مستقلی وجود ندارد و تمام واقعیت‌ها نسبی است و به واسطهٔ علت‌ها و معلول‌های متصل به هم ایجاد می‌شوند و همه چیز حتی کامل‌ترین‌شان هم فانی است حتی جان یا میز. چیزها به شکل واقعی و حقیقی ظاهر می‌شوند بدون آنکه دقیقاً همان باشند. تلاقی زایندهٔ خلأ لاوجود و هرآنچه که ما به‌طور زنده تجربه می‌کنیم؛ راز اینجا نیست.

سوترای قلب

این سوترای قلب است، خلاصهٔ اصل سوترای پراجنا پارامیتا:

بودیستوه آوالوکیتشوارا عمیقاً در حال تمرین پراجنا پارامیتا است

به وضوح دید که تمام پنج اسکاندا تهی هستند، همه رنج‌ها و گرفتاری‌ها
در حال استحاله‌اند.
شکلی از تهی‌وارگی جدا نیست، تهی‌وارگی هم از شکل جدا نیست و شکل،
دقیقاً تهی‌وارگی است و تهی‌وارگی عیناً شکل است؛
حس، فکر، وسوسه، آگاهی نیز دقیقاً همینطورند.

همهٔ چیزها از تهی‌وارگی ساخته می‌شوند ــ نه تولد، نه‌نابودی، نه آلوده، نه
پاک، بدون سود، بدون ضرر.
بنابراین در تهی‌وارگی هیچ‌گونه شکلی، احساسی، فکری، وسوسه‌ای و
آگاهی وجود ندارد؛
نه چشم، نه گوش، نه بینی، نه زبان، نه جسم، نه ذهن؛
نه رنگ، نه صدا، نه بو، نه مزه، نه موضوعی برای تفکر؛
نه قلمروی دیدن، نه قلمروی اندیشه؛
نادانی وجود ندارد و هیچ نادانیی نیز پایان ندارد.
کهولت و مرگ نیست و پیری و مرگ نیز پایان ندارد.
هیچ رنج و منبع آزردگی وجود ندارد. هیچ شکستی، هیچ راهی،
نه خردمندی، نه موفقیت. هیچ چیز به دست نمی‌آید،
بودیستوه‌ها با پراجنا پارامیتا زندگی می‌کنند،
بدون مانعی در ذهن. هیچ مانعی و بنابراین هیچ ترسی.
ماورای افکار فریب دهنده، آنها نیروانای کامل را به دست آورده‌اند.
همهٔ بوداهای گذشته، حال و آینده در پراجنا پارامیتا زندگی می‌کنند.
بنابراین به اشراق کامل دست یافته‌اند.
پس بدان که پراجنا پارامیتا
منترهٔ بزرگ، منترهٔ خرد،
منترهٔ درک، منترهٔ تعالی است،
که به طور کامل همهٔ رنج‌ها را از میان برمی‌دارد.

این حقیقت است، نه فریب.
بنابراین، منترهٔ پراجنا پارامیتا را بخوان
این منتره را بخوان و بگو:
Gaté, gaté, paragaté, parasamgaté, Bodhi Svaha.

بودایی‌ها معتقدند که با خواندن این سرود نیروهای مقدس، موهبت‌ها و خرد با تمرکز ترکیب شده و روش سودمندی برای تمام موجودات مرئی یا نامرئی هستند. تأثیر این دعا کم و بیش بستگی به تمرکز دعاکننده دارد. گاهی اوقات اگر درصومعه‌های تبت کسی بیمار باشد، راهب‌ها این سوترا را درتمام طول روز می‌خوانند من شخصاً هاله‌هایی از انرژی را اطراف راهب‌ها دیده‌ام.

اگر در طبیعت یا در حیاط خلوتتان دعا می‌خوانید، به خاطر داشته باشید که این عمل شما سخنان (اشراق یافته) را پخش می‌کند و آن را به اطلاع هر چیزی که در طبیعت است می‌رساند، اعم از مردم، جانوران، جیرجیرک‌ها، شب‌تاب‌ها، پشه‌ها، حیوانات وحشی، حتی کنه‌ها و کک‌ها. نیروی دارما زمین و همهٔ چیزهای درونش را متبرک و تهذیب می‌نماید. لاماها معتقدند هر کجا که این سوترا، خوانده، نوشته، مطالعه و آموزش داده شود، آموزش‌های اشراق نهایتاً محقق می‌شود. بنابراین قسمتی از اعمال روزانهٔ آنها خواندن سوترای قلب است.

سکوت مانند تندر طنین می‌اندازد

اوایل دورهٔ رواج بودا در هند، یک فرد عادی که سرپرستی خانواده‌ای را به عهده داشت به نام ویمالاکرتی (Vimalakirti) زندگی می‌کرد. او تاجری بود تابع اصول اخلاقی و یکی از اعضای پرهیزگار جامعه و به عنوان عاقل‌ترین فرد شهرت داشت.

یک روز عالی تمام بودیستوه‌ها، ارهانت‌های به اشراق رسیده، راهب‌ها و راهبه‌ها برای بحث در مورد خرد متعالی در یک اتاق کوچک در خانهٔ ویمالاکرتی که فقط ۶ فوت مربع وسعت داشت جمع شده بودند. روایت شده این جمعیت مقدس شامل تمام بوداها و بودیستوه‌های عالی مقام مثل منجوسری (Manjasri)، آوالوکیتشوارا و وجراپانی و تارا بود. عجیب آن است که آنها به‌کمک تهی‌وارگی و در هم جمع شدن جادویی توانستند در آن اتاق جای بگیرند. شاید خود را به‌اندازهٔ فرشتگانی که می‌خواهند در سر سوزن به پایکوبی بپردازند کوچک کرده بودند. ولی بهر حال آنها این مباحثه را ترتیب دادند. سوترای ماهایانا که این داستان را بیان می‌کند شرح می‌دهد که همهٔ آنها در آنجا بودند ارهانت‌ها، راهب‌ها، راهبه‌ها و بودیستوه‌ها با لباس‌های بلند روی تخت‌های نیلوفری در اتاق کوچک ویمالاکرتی گرد هم جمع شده بودند. هر یک از اعضای این گروه به صورت شفاهی خرد متعالی و مطلق وصف‌ناپذیر و غیرقابل بیان را تشریح می‌کرد. هر مفسری فصیح‌تر از قبلی بود و هر یک بیشتر و بیشتر حقیقت را بررسی می‌کرد و بالاخره منجوسری، ماها بودیستوهٔ خرد شروع به صحبت کرد و گفته‌های فوق‌العاده زیبایش حیرت‌انگیز بود. این نهایت حقیقت غیر ثنوی و حد اعلای عمیق‌ترین خرد متعالی بود. زمانی که سخنانش پایان یافت تمام حاضرین سرشان را به علامت احترام فرود آوردند و اگر شما هم تاکنون سوترای ویمالاکرتی را خوانده باشید قول می‌دهم سرتان را در برابر آن با احترام فرود آورده باشید دیگر چه می‌توان گفت؟

بالاخره آنها روبه ویمالاکرتی کرده و از او پرسیدند کلمهٔ آخر در مورد خرد متعالی را تکرار کند و سوترا می‌گوید:

«سکوت مانند تندر طنین می‌اندازد» آمین

سکوت حقیقت درونی، معرفت باطنی و خرد درونی شما را با ابعاد عمیق‌تری موجودیت می‌بخشد و می‌شناساند چون غیر ممکن است که

نگفتنی‌ها را نشان داد. صدای معنوی یا نوای سکوت فراسوی معانی کلمات قرار دارند. کلمات صرفاً ترجمه‌های ضعیفی از آن چیزی هستند که واقعاً می‌خواهیم بگوییم. سکوت درونی و تهی‌وارگی رمز دستیابی به اسرار جهان و هستی اولیه بدون تکیه بر اشکال بیگانه و مفاهیم غریب است.

سکوت آستانهٔ درِ خلوت‌گاه درونی و غار حیرت‌آور قلب است. سکوت مثل عشق سرود قلب است، یک زبان جهانی و آهنگی طبیعی که حتی به روی کسانی که نت‌های موسیقی را نمی‌دانند و از نظر مذهبی با آهنگ مخالفند، باز می‌شود. به‌جنگل بروید یا جایی که به اقیانوس نزدیک‌تر است بنشینید. به ستارگان درخشان شب نگاه کنید. گوش درونی ذهنتان را باز کنید و به آواز دلنشین سکوت گوش فرا دهید. شیرینی شهود در اینجاست، این سعادت را دنبال کنید.

نوای زیبای سکوت

زمانی که مشغول تمرین اعمال اولین ده روز ویپاسانا در هند بودم، مسئله‌ای که مرا به شدت تحت تأثیر قرار داد تمرین بودایی به نام سکوت شکوهمند بود. هیچ نوع گفتار، علامت زبانی، رادیو، تلویزیون، روزنامه، کتاب، نوشته، یادداشت یا ضبط صوت وجود نداشت. اگر چه در اتاق مراقبه با هم غذا می‌خوردیم اما هیچ ارتباطی میان افراد وجود نداشت، به جز برای اساسی‌ترین احساساتی که همه در آن سهیم هستند آن هم به ساده‌ترین شکل و باکمترین کلمات و حتی‌الامکان به‌کمک نگاه. سکوت آرامش قلب، ذهن و جهان است. سپس در طی دهۀ ۱۹۸۰ زمانی که اعمال بودایی پشت به پشت سه روزه، سه ماهه و سه ساله را در دوردونی (Dordogne) فرانسه انجام می‌دادم سکوت شکوهمند را برای شش ماه تمرین کردم. حتی از تماس نگاه که ممکن است منجر به ارتباط شخصی و باعث بطلان سکوت شود اجتناب

می‌کردیم، این دورهٔ طولانی سکوت شکوهمند حس تنهایی معنوی یا تنهایی وجودی را که سخت‌ترین و کامل‌ترین بخش اعمال مراقبهٔ طولانی و عمیق بود افزایش می‌داد.

در این دورهٔ طولانی عمیق، اولین احساس اولیه رهایی و آرامش به اندازهٔ کافی با ترک عادت صحبت و تشریک مساعی با دوستان آمیخته می‌شد. مطالعه، خواندن شعر، نوشتن دفتر خاطرات، ارسال نامه و کارت را ترک می‌کنیم. هر چه ژرفتر در آینهٔ سکوت و تنهایی می‌نگریم متوجه می‌شویم که منظور آنها از نوشته‌های مقدس زمانی که به ما یادآوری می‌کنند که سرزمین پاک یا حیطهٔ بودایی، نیروانا ـ تکامل درخشان ـ را در هر چیزی حالا و اینجا ببینیم، چیست. «این سرزمین، جایی که می‌ایستیم، سرزمین پاک و بهشت، این بدن، بدن بوداست.» این است شعری که استاد ذن ژاپنی هاکوین (Hakuin) سرود.

آموزش‌های تبتی، قدرت خیال‌پردازی و تجسم را وصف می‌کنند که شامل آموزش برای شنیدن تمام اصوات مثل منتره و درک تمام موجودات مثل بودا و داکینی‌ها و دریافت همهٔ افکار مثل ظهور نوآوری خرد درونی است. سکوت شکوهمند به فرد کمک می‌کند خودبینی محدودش را تغییر دهد و حالت طبیعی تکامل بزرگ را بدون توجه به محیط درک کند. به همین دلیل اساتید آگاه که نیت درونی‌شان را تغییر داده‌اند می‌توانند محیط اطراف را هر کجا که می‌روند تغییر دهند؛ سکوتشان بُعد دیگر حقیقت است؛ در این دنیا است ولی همهٔ آن نیست.

سکوت شکوهمند الزاماً برای مدت طولانی نیست و روشی بسیار عالی برای آرام کردن جسم‌هایی است که به شلوغی عادت کرده‌اند و اذهان خیلی منطقی که در پی آن هم مستعدتر، با احساس‌تر و متفکرتر می‌شوند. فکر کنید مدت‌کوتاهی مثل یک نصف‌روز به‌هنگام استراحت شخصی‌تان ساکت باشید. سکوت بیرونی و درونی را بدون آن که با گفتگو، سخنان پی‌درپی، فکر و

روابط بین فردی قطع شود در نظر بگیرید، در آن دوره فقط با خودتان ارتباط داشته باشید. از دیگران نپرسید و فقط از خودتان سؤال کنید. در جریان سکوت شکوهمند، ما مباحثه نمی‌کنیم، فقط دعا می‌خوانیم و مراقب زمان حال هستیم، سرود می‌خوانیم و خودمان را برای دستیابی دیگر ابعاد وجودیمان مهیا می‌کنیم؛ می‌توانیم کاری انجام ندهیم و ببینیم چه رخ می‌دهد.

تنهایی والا و سکوت درونی صادقانه با منزوی بودن تفاوت دارد. میلارپا شاعر قرن ۱۱ تبتی که حکیم عارف ساکن غار بود و در گوشهٔ عزلت زندگی می‌کرد تنهایی را مانند تکامل واقعی در کوه‌های هیمالیا یافته بود او می‌سراید:

زمانی که تنها در کوه‌ها مراقبه می‌کنم
همیشه گوروی من حاضر است
بوداها همواره با من هستند.

شادی سکوت، تنهایی و سادگی ارادی

تنهایی درونی و سکوت شکوهمند روشی است برای شفا یافتن، پاک شدن، خلوت کردن و نیرو بخشیدن به قلب و ذهن. یک راه ارادی برای شروع مرحلهٔ ساده و کوچک‌سازی فردی. آرامش برای تصفیه خواسته‌ها، حضور ذهن قوی‌تر، واضح‌تر و وسیع‌تر و حتی درخشان به شما کمک می‌کند. خشنودی واقعی هنگامی به دست می‌آید که تجربهٔ حقیقت جاودانه را شروع نمایید که عالی‌ترین نوع تنهایی و ساده‌ترین آنهاست. حق‌شناسی و قدردانی برای ما، بهتر از تملق خاطر و وابستگی است و آرامش ذهنی سری‌ترین گنجینهٔ ماست.

کمی سکوت کنید

چرا یک روز یکشنبه یا نصف روز را داوطلبانه با خودتان خلوت نمی‌کنید. چرا شعف وصف‌ناپذیر و مزیتی که در سکوت شکوهمند است تجربه نمی‌کنید. زمانی را در اتاقتان، خانه یا باغ بدون استفاده از وسایل ارتباطی صرف کنید یا وقتتان را به تنهایی در طبیعت و در ارتباط با خودتان بگذرانید. به آن علاقه‌مند خواهید شد.

توقف کنید.
آرام باشید.
ساکت بمانید.
مراقبه‌کنندگان باید دیده شوند نه شنیده.
هیس .... سس.
تمام حواستان را آرام کنید،
همه چیز را رها کنید.
رها شوید و بگذارید همه چیز
به سوی‌تان جذب شود،
آرام باشید.
هستی در درون است
کار در بیرون است،
کاری انجام ندهید.
برای یک لحظه
فقط باشید.
سکوت
طلایی
است
از آن لذت ببرید.

گام چهارم
عملِ صحیح

هنرِ زندگی

در دوران ما راه تقدس الزاماً از جهانِ عمل می‌گذرد.

داگ هامرشولد (Dag Hammerskjld)

روزی از روزهای اواخر عمر گاندی، هنگامی که سوار قطار شلوغ و درجه سه هندی بود، چند گزارشگر او را احاطه کردند و خواستند تا پیامی بدهد. گاندی همانطور که از درِ قطار به بیرون خم شده بود گفت: «آنطوری زیسته‌ام که تعلیم داده‌ام».

عملِ صحیح، چهارمین ملاک راه هشتگانه، به همهٔ ما می‌گوید به عنوان سالک، بر چگونه زیستن تمرکز کنیم. زندگی شکل غایی هنر است، و ما آفرینندگان آن هستیم. آیا ما زندگی‌هایی را که می‌خواهیم، می‌آفرینیم؟ آیا ما آنچه را که می‌خواهیم انجام دهیم، انجام می‌دهیم، آنطور که می‌خواهیم صحیح رفتار می‌کنیم؟ آیا اعمال ما حاکی از بخشش، بردباری، آگاهی، خرد و نظم است؟ خلاصه آن که آیا ما «به آنچه می‌گوییم عمل می‌کنیم»؟ یا از حقیقت خودمان دوری می‌جوییم؟

ژرف‌نگری در عمل صحیح به ما می‌آموزد که اعمال ما همچون دانه است

ـ دانه‌های عمل (کارمایی). عقل متعارف ناشی از قوانین علت و معلولی به ما کمک می‌کند بفهمیم که از دانهٔ سیب، درخت لیمو نمی‌روید. وقتی که منفعلانه رفتار می‌کنیم، نتایج منفعلانه به دست می‌آوریم؛ هنگامی که به ارزشهای مشکوک متوسل می‌شویم، نتایج مشکوک حاصل می‌گردد و اگر به دیگران صدمه بزنیم، خود را مجروح ساخته‌ایم؛ اگر دیگران را یاری کنیم، به خودمان خدمت کرده‌ایم. تمرین عمل صحیح دربارهٔ تحصیل خوبی و ارزش در راهی است که به دیگران معرفی می‌کنیم؛ دربارهٔ آفریدن هماهنگی در جهان و خانه‌مان، در همین زندگی، همین الآن.

عمل نیک

کار مضر را انجام مده؛ فقط آنچه را نیک است انجام بده؛ منزه شو و ذهنت را پرورش بده؛ این است تعالیم بودا. این است راه اشراق.

بودا

غالباً عمل صحیح به اصلی کهن منتج می‌شود: برای دیگران آن چیزی را بخواه که برای خود می‌خواهی. آیا من و تو با روحی بزرگوار و دلی فارغ کار می‌کنیم؟ یا تنها مسیح، بودا، مادر ترزا، دالایی لاما و معدودی حکیم و قدیس هستند که می‌توانند برطبق آرمان‌های والا زندگی کنند؟ بودا دارما غرش شیر خوانده شده زیرا چالش و آوای بیداری است. همچنان که همهٔ حیوانات جنگل با غرش شیر بیدار می‌شوند، غرش شیر دارما ما را بیدار می‌کند و به مبارزه می‌طلبد تا جایی که می‌توانیم خردمند، عاقل، عاشق و رحیم باشیم ـ این همهٔ آن چیزی است که هستیم.

کس دیگری نباشیم، و به‌روش کس دیگری زندگی نکنیم، اما بیدار باشیم

و برای آن کس یا آن چیزی که هستیم واقعی باشیم، هر روز ــ نه تنها در آنچه می‌اندیشیم و می‌گوییم، بلکه در آنچه انجام می‌دهیم.

خیر و فضیلت برای بعضی چیزها خوب است. بر طبق گفتهٔ بودا، اعمالی که دوستانه، ایثارگرانه و شریف هستند، سه هدف ابتدایی را دنبال می‌کنند: ۱) به دیگران کمک می‌کنند، ۲) به تو، ای انجام دهنده یاری می‌رسانند تا شایستگی و عمل (کارما) نیک ذخیره کنی، ۳) این اعمال به‌نوعی بیان خرد، شعور متعالی و اشراق نفس هستند. این اعمال متنوع خیرخواه اصل هر یک از گامهای راه هشتگانه است. با معصومیت خواهی زیست و علاوه بر آن به شادی و اشراق خواهی رسید؛ با معصومیت خواهی زیست و حیات اشراق یافته را زندگی خواهی کرد. همان‌طور که افلاطون گفته است «ارزش، معرفت است».

اولویت دادن به عمل صحیح

سراسر زندگی بودا از حس قوی رسالت نیرو گرفته است. بلافاصله پس از به اشراق رسیدنش، با چشم ذهن خویش همهٔ بشریت را دید ـ مردم خُرد شده و گمگشته که شدیداً نیازمند کمک و هدایتند.

هوستون اسمیت

بودا گفت که تنها دربارهٔ یک چیز اندیشیده است: «رنج و پایان رنج». از نخستین ساعاتی که او نسبت به مشکلات زندگی آگاهی یافت و قصر سلطنتی پدرش را ترک کرد، با خودش عهد کرد که به دیگران، هم در جهان حسی موقتی و هم در جهان حسی غایی کمک کند. در حالی که به‌اشراق رسیده بود، در آرامش نیروانایی ننشست ــ هرچند که اساساً دارای آن آرامش بود. او

ایثارگرانه زندگی‌اش را وقف آن کرد که به هر جایی دعوت می‌شد برود و به تعلیم بپردازد، گو اینکه برای رفتار معصومانه معیاری قرار داده بود. عمل (کارما) او منزه و پر ثمر بود، او عهد کرد زندگی‌اش را صرف کمک به دیگران کند تا آنها از طریق تلاش‌های معنوی به آزادی برسند. در تبت، کلمهٔ «له Leh» که واژه‌ای ادبی برای مفهوم عمل است برای کارما به کار می‌رود. یک‌بار دالایی لاما نوشت «مؤمن حقیقی ... این حقیقت را می‌پذیرد که او علت احساسات خوشایند یا ناخوشایندی است که حس می‌کند، این احساسات ثمرهٔ کارمای [اعمال] خود اوست.»

حتی بدون توجه به کارمایی که شاید قرنها پیش آفریده باشید، دربارهٔ «زندگی گذشته» که پنج یا ده سال پیش هادی آن بوده‌اید بیندیشید. دربارهٔ اینکه چطور اعمال قبلی شما زندگیی را که الآن صاحبش هستید، آفریده‌اند، بیندیشید. هر یک از ما در سفری شخصی و یگانه، از دشواریها و سرگردانی‌ها انباشته شده‌ایم؛ در این سفرها برای عمل صحیح همواره با فرصتهای بزرگ و کوچک فراوانی مواجه گشته‌ایم. همهٔ این‌ها صحنه‌ها یا فصلهای متفاوتی از تکامل معنوی را به نمایش می‌گذارند. آیا امروز واجد همان مسائل و شادی‌ها و دشواری‌هایی هستید که پنج سال پیش بودید؛ یا تغییر کرده‌اید و زندگی شما نیز متناسب با آن دگرگون گشته است؟

اکنون چند سالی است در اینترنت یک ستون به‌نام «از لاما بپرسید» دارم. بیشترین پرسش‌هایی که به دست من رسیده از مردان و زنان و جوانانی است که می‌کوشند روح بودی‌سیتا (Boddhicitta) (معرفت برتر) را در اعمال خودشان پدید آورند چرا که با تنگناهای اخلاقی و گزینش‌های فردی درستیزند:

«می‌خواهم شوهرم را ترک کنم، او علایق مرا در مورد رشد روانی و معنوی تحقیر می‌کند، اما می‌ترسم فرزندمان صدمه ببیند. کار صحیحی که باید انجام دهم چیست؟»

«سگ پیر من خیلی درد می‌کشد و نمی‌تواند زیاد راه برود، چند روزی بیشتر زنده نخواهد بود. اینکه او را برای رهایی از درد بکُشم، انتخاب صحیحی است یا نه؟»

«می‌خواهم یکی از دوگروه را که واجد شرایط یکسان هستند برگزینم و ترفیع دهم. موضوع این نیست که چه می‌کنم، بعضی‌ها ممکن است صدمه ببینند. می‌خواهم آنچه را که درست است انجام بدهم ـ اما درستی چیست؟»

پرسش‌هایی از این قبیل به ما تذکر می‌دهد که درستی و نادرستی غالباً به سادگی و روشنی از هم تفکیک نمی‌شوند. ما در جامعه‌ای پیچیده زندگی می‌کنیم که مملو از مسائل بغرنج، است و گاهی آنچه که باید انجام دهیم، بلافاصله آشکار نمی‌شود. یکی از چیزهایی که در مورد بودا دارما بسیار ارزشمند می‌دانم آن است که عملی و راه‌یاب است؛ بر روندکار تکیه دارد. ما یاد می‌گیریم در اثنای زندگی برفضیلت اعتماد کنیم؛ بنابراین کمی دربارهٔ آینده دچار هراس یا دلواپس می‌شویم، مطمئنیم اگر شریف باشیم و آنچه را که صحیح است انجام دهیم، آینده مسئول خود خواهد بود.

اخلاق بودایی ما را مطلع می‌کند که آنچه «صحیح» است رفتار یاری‌رسان است نه زیان‌رسان رفتاری که سرچشمهٔ رهایی و آزادی است. هر چند می‌توانیم در مورد «کردار» داوری کنیم و آن را ناپسند یا غیرماهرانه بدانیم، نمی‌توانیم قضاوت کنیم که «عمل کننده» منفی یا ناپسند است. دارما به ما نمی‌گوید چه انجام دهیم؛ در عوض با کشف نحوهٔ کارکرد هرچیز راه درک را می‌گشاید. آرمانهای سنتی برای اندوختن عمل (کارما) نیک و زندگی معصومانه به خاطر عمل صحیح با مفاهیم ساده‌ای بیان شده است، اما به‌چشم دیدن آن چیز دیگری است.

زندگی را دوست داشته باشید، آن را نکُشید

تمرین معنوی راه عاقلانه و انسانی زندگی است، پایانی که فی‌نفسه مثبت است؛ اما ابزاری برای پایان نیروانایی نیست. زندگی آگاهانه و متفکرانه به ما می‌گوید همین حالا زندگی کنیم ـ گویی کاملاً با همه چیز یکی هستیم. در عین اینکه آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنی، سخت‌تر هم هست. در طول فصل گرم و بارانی هنگامی که ساسها فراوان می‌شوند، برخی از راهبان آگاه و مراقب در هند و آسیای جنوب‌شرقی برای جارو کردن حشرات و کرم‌ها از جاده‌ای که از آن می‌گذرند از علف جارو استفاده می‌کنند. آنها این کار را به این دلیل انجام نمی‌دهند که از گزیده شدن می‌ترسند، بلکه به این دلیل که صمیمانه می‌کوشند زندگی را دوست داشته باشند، خدمت کنند و مراعات نمایند. این رفتار مقدس‌مآبانه برای شروع تمرین بودایی واجب نیست، بلکه آرمانی است برای به حساب آوردن دیگران. عمل کنندگانی که به خوبی تحول یافته‌اند می‌توانند برطبق این عقیده که کوچکترین حشره، موجودی گرانبهاست و درجه‌ای از تلاش، آگاهی و عشق را همچون نیازهای رفتاری به‌ما یادآوری می‌کند، عمل کنند.

شاید به نظر برسد پیروی از آموزهٔ نکشتن بسیار ساده است اما در حقیقت آن مشکلی نهفته است. برای مثال، اگر می‌گویم «البته که نمی‌کُشم» خیلی راحت فراموش کرده‌ام در ساعتی از شب که با سرعت اتومبیل می‌رانم، احتمال دارد ده‌ها یا حتی صدها شب‌پره و حشره را که جذب چراغ‌های اتومبیل می‌شوند کشته باشم. «اما» می‌توانم بگویم «عمداً آنها را نکشته‌ام». از روی خشم و با خشونت این کار را نکرده‌ام؛ ماهی نگرفته و شکار نرفته‌ام. اما گاهی گوشت خورده‌ام، کمربند و کفش‌های چرمی پوشیده‌ام، تسبیحم از مهره‌های عاجی است، و میلیون‌ها کرم ابریشم کوچک باید جان بدهند تا بتوانم پیراهن زرد لامای تبتی را بپوشم. در حقیقت، بسیار بسیار مشکل است

که هیچوقت، موجودی را به قتل نرسانیم. اگر شما در کشوری زندگی می‌کنید که دارای جاده‌های ماشین‌رو است، در هر روز تابستانی، تعدادی از حشرات را نابود می‌کنید. در مورد همهٔ مورچه‌های کوچک که به هنگام پیک‌نیک در پارک زیر پای ما له می‌شوند یا در پی خانهٔ ما مدفون می‌شوند، بیندیشیم. اگر در آشپزخانهٔ شما سوسک یا در جهاز هاضمهٔ شما انگل وجود داشته باشد چه می‌کنید، می‌کُشید یا نمی‌کُشید؟ سؤال این است.

حتی سوسکها می‌توانند دارمای تزلزل ناپذیر را آلوده کنند. صومعهٔ کارماپا KTD در روداستاک، نیویورک، در سال ۱۹۷۶ تأسیس شد؛ دو سال بعد ما با یک تنگنای اخلاقی مواجه شدیم. راهبان مهربان بودایی در آن هتل قدیمی روی قلهٔ کوهستان کتسکیل مورد هجوم سوسکها واقع شدند. ما به شوخی می‌گفتیم آنها از کجا آمده‌اند؟ از نیویورک‌سیتی مثل بعضی از ساکنان صومعه؟ خندیدیم و خندیدیم اما به‌زودی این مسئله به یک مشکل بزرگ تبدیل شد. گوشه و کنار و بین تخته‌های کف‌پوش مملو از سوسک بود. اجتماع سوسک‌ها خیلی سریعتر از سنگهه انسانی توسعه می‌یافت؛ آنها همانگونه که وضع سلامتی ما را به‌مخاطره انداخته بودند، تهدیدی برای تسخیر ساختمان به‌شمار می‌آمدند و نوآموزان دارما از ادامهٔ راه منصرف می‌شدند. به نظر می‌رسید که سوسکها باقیماندهٔ صومعه‌نشینان را نیز تهدید می‌کنند. باید تصمیمی گرفته می‌شد ـ نابود کردن یا نکردن. لاماها، آشکارا برای اینکه چنین تصمیمی بگیرند غمگین بودند، ساعتها صرف بحث و مجادله شد. چه کنند؟ صومعه را ترک نمایند تا تهدید به پایان برسد یا نخستین بودایی باشند که حکم حرمت کشتار را زیر پا می‌گذارند؟ برای ما مسئلهٔ کوچکی نبود.

سرانجام پس از چند مکالمهٔ تلفنی بین روداستاک، نپال و صومعهٔ اصلی رومتک در سیکیم، تصمیم مشکل اتخاذ گردید. در طول روز، یک وانت نابود کنندهٔ حشرات سر ساعت جلوی دروازهٔ صومعه حاضر شد. روی قله

مجسمهٔ بزرگ یک سوسک غول‌پیکر ساخته شد. نیایش‌ها انجام شد، سرها خمیده گشت، قلب‌ها خشنود شد و اعمال انجام گردید. بعضی اوقات در زندگی تصمیماتی می‌گیریم که ناراحت کننده‌اند.

از آن جایی که یک لاما و معلم هستم، غالباً مردم در پی یافتن راه‌های مناسب برای تفکر دربارهٔ موضوعات مرگ و زندگی به من نزدیک می‌شوند: آنها دربارهٔ اعدام چه می‌اندیشند؟ اگر موریانه خانهٔ آنها را بجود چه می‌کنند؟ آنها به کسانی که خودکشی می‌کنند چگونه کمک می‌نمایند؟ با سقط جنین چطور؟ آیا هر جنگی موجّه است؟ راهمان را از میان این کوره‌راه‌های پرخار برگزینیم. ما باید همهٔ جزئیات را درک کنیم و بیازماییم و قابلیت‌های هر یک را به تنهایی بفهمیم. هر یک از ما که به کنه دارما دست یافته است، خردمندترین، دلسوزترین، مهربان‌ترین و مؤدب‌ترین را یافته است. یکی از چند چیزی که دالایی‌لاما بخصوص از معلمان غربی دارما خواسته، آن است که با مجازات اعدام مقابله کنیم. با این حال برخی از مردم با تعجب می‌گویند شاید اعدام برای این که جلوی جرایم خشونت‌بار را بگیرد و در نهایت امنیت را به ارمغان آورد، لازم باشد. اینها پرسش‌هایی با پاسخ‌های ساده هستند.

اگر بتوانیم بی‌آنکه حتی یک مورچه، عنکبوت یا حلزون کوچک را بکُشیم، زندگی را بگذرانیم معلوم است که از برخی عواقب منفی عمل ناپسند رسته‌ایم. اما آیا کافی است که فقط مراقب باشیم موجودی را زیر پای خود مجروح نکنیم، یا نیازمندیم که انرژیمان را برای هدایت اعمال به سوی خوبی و کمک به دیگران صرف کنیم؟ همچنان که می‌کوشیم توان دستیابی به ذات بودای مطهر درون خود را بالا ببریم، بیایید با دوست داشتن زندگی، رعایت کردن حیات و مراقبت از آن دربارهٔ اندوختن کارمای مثبت بیندیشیم.

غالباً دالایی‌لاما تذکر می‌دهد بودی‌سیتا یعنی دلسوزی و عشقی که قلب اشراق است، تنها با توجه به رفاه فردی صورت نمی‌پذیرد بلکه رفاه همهٔ موجودات مُدرِک را می‌طلبد. این امر نیازمند درک عمیقی از ارتباط ما با

دیگران و آن چیزی است که دوست داشتن همهٔ حیات معنی می‌دهد. یعنی دیدگاهمان حتی دربارهٔ کوچکترین جزئیات زندگی تحول یابد. آیا واقعاً لازم است مثلاً در بعد از ظهرهای تابستان یک حشره‌کش برقی را بیرون ببرید و از صدای جلز و ولز کردن حشرات لذت ببرید در حالی که می‌توانید به آسانی از سم حشره‌کش طبیعی استفاده کنید که می‌تواند از شما و خزندگان کوچک محافظت کند؟ پشه‌ها هم ، همانند ما، پدر و مادر، فرزندان، خانه و زندگی دارند. ایسا (Issa)، شاعر هایکوسرا نوشته: «به پشهٔ کوچک بنگر. او را ببین که روی دستهایش پیچ و تاب می‌خورد، روی پاهایش پیچ و تاب می‌خورد».

کار دشواری است که آنقدر نگرشت را نسبت به جهان تغییر دهی که بفهمی همهٔ موجودات چون خودت نیازهایی دارند. این امر هنگامی تشویش برانگیزتر می‌شود که بکوشیم بی‌طرفانه و غیر خودخواهانه عقیده‌مان را به عمل درآوریم. می‌توانیم با درک اینکه همهٔ ما برابریم، دوست داشتن و محترم شمردن هر زندگی فردی و شبه‌حیاتی را بیاموزیم. همه همان‌طور که فرزندان خداهستیم فرزندان حقیقتیم. همهٔ موجودات ـ حشرات و مارها، ماهی‌ها و طیور همانند انسان‌ها ـ دارای حق حیات و شادی هستند؛ هیچیک از ما محق نیستیم در مورد سرنوشت دیگری داوری کنیم. زندگی یک پیشکش است.

سوگند بخوریم روحمان مهربان باشد

هنگامی که تسلیم شدن، هدیه کردن و رها شدن را می‌آموزیم و جان‌ها و قلب‌هایمان را تلطیف می‌کنیم دوست داشتن حیات را ترویج می‌نماییم.

هنوز آمارها و تیتر روزنامه‌ها به ماشان می‌دهد که در جامعه‌ای خشونت‌بار زندگی می‌کنیم. بخش‌های اورژانس بیمارستان‌ها همانقدر از مردان و زنان و

کودکانی آکنده است که قربانی خشونت‌های داخلی هستند که از مصدومین تصادفات. ممکن است برخی از ما آنقدر خوش‌شانس بوده‌ایم که در زندگی هرگز مستقیماً خشونت را لمس نکرده باشیم، اما گه‌گاه مردان و زنان با عشاق، بیگانگان و در نهایت حتی با خودشان درگیر می‌شوند. هرچند ممکن است بعضی‌ها فکر کنند چنین اتفاقی برای آنها نمی‌افتد اما احساس می‌کنم که همهٔ ما ناچاریم مراقب باشیم این گرایش‌ها در روانمان بوجود نیاید. ما سعی می‌کنیم زندگیمان را با آگاهی از تاریکی و روشنایی درونمان حفظ کنیم، در نتیجه هرگز با هوس‌های منفی و رخوت‌انگیز دچار غفلت نخواهیم شد. سوگند می‌خوریم هرگز موجودی را نکشیم و مجروح نکنیم زیرا مهربانی، دلسوزی و رأفت را از یاد نبرده‌ایم، و همهٔ مظاهر حیات را در سیارهٔ آسیب‌پذیرمان دوست می‌داریم.

مطلقاً در مهربانی مذکور در تعالیم معنوی بودا چیزی که از خشونت طرفداری یا چشم‌پوشی بکند وجود ندارد. اینکه هیچ سالکی نیاز ندارد که از او بخواهیم به‌دیگران صدمه نزند، به‌نظرم مضحک می‌رسید زیرا همهٔ کسانی که «متقاضیِ» سلوک هستند از خشونت متنفر و گریزان نیستند. در ۱۹۹۵، یکی از رهبران فرقه‌ای در ژاپن، به نام شوکو آساهارا (Shoko Asahara) تعالیم معنوی باستان را که در هند آموخته بود؛ به طرز ناشایستی تحریف کرد، و با استفاده از فنون قدیمی کنترل ذهن مانند روزه‌داری، استعمال مواد مخدر، اعتکاف و ارعاب موفق شد گروه عظیمی از مردان و زنان را متقاعد کند که احکام مذهبی تحریف شدهٔ او را بپذیرند و از نقشهٔ شیطانی‌اش برای دست زدن به حمله‌ای مرگبار با گاز اعصاب سارین (Sarin) به بیرون از ژاپن تبعیت نمایند.

بعدها بر حسب اتفاق با چند تن از پیروان این کیش به منظور راهنمایی‌شان مواجه و از میزان شستشوی مغزی آنها مبهوت شدم. فکر می‌کنم این حکایت درس خوبی برای عبرت کسانی است که گرایشهای

معنوی دارند ـ همینطور آنچه که در جیم جونز واقع در جونز تاون، اردوگاه واچو در تگزاس یا آیین دروازهٔ آسمان در سن‌دیگو رخ داد برای همهٔ ما درس عبرتی بود.

ظرفیت اعتماد و حتی تسلیم شدن در برابر چیزهایی که از خودمان عظیم‌ترند کیفیتی شگفت‌انگیز است که ما را وادار به دوست داشتن می‌کند. باید خیلی ساده‌لوح باشیم که بپنداریم سالکان صاف و صادق مخصوصاً در برابر سوءاستفادهٔ رهبران فرهمند آسیب‌پذیر نباشند، گاهی حتی رهبرانی که شارلاتان‌هایی بی‌وجدان و خودبزرگ‌بین هستند از ارزش‌ها و اعمال مقلوب که با آرمان‌های بشری در تضادند طرفداری می‌کنند. ما باید مرتباً به خودمان تذکر دهیم که جنبهٔ تیرهٔ ما آنقدر دور نیست که علاقمندیم بپنداریم.

آنچه راکه با طیب خاطر به‌شما اهدا نشده‌است، مپذیرید، به‌دیگران ببخشید

این آموزه به‌کرات در دو واژه برگردانده شده است: «دزدی مکن»، بنابراین واژهٔ «دزدی» در یک جملهٔ کوتاه ادبی تفسیر شده است. هنگامی که به این آموزه عمل می‌کنیم، ممکن است متوجه مفاهیم جنبی روانی و اجتماعی وسیع آن نشویم. بودا راههایی را که ما انسانها می‌کوشیم بیش از آن که ببخشیم، بگیریم، شناسایی کرد، و این یعنی دزدی از یکدیگر، آن هم در زمانی طولانی. شاید من و تو آگاهانه یا عمداً دزدی نکنیم، اما بیایید لحظه‌ای دربارهٔ آن بیندیشیم. آیا برای پرداخت مالیاتمان تقلب می‌کنیم؟ آیا برای حفظ پولمان به شرکتهای بیمه اطلاعات نادرست می‌دهیم؟ آیا در شرکتهایی که دزدی می‌کنند سرمایه‌گذاری می‌کنیم؟ آیا محصولاتی را که می‌خریم ساختهٔ شرکتهایی است که از مردم دزدی می‌کنند، محیط زیست را خراب می‌کنند، کارگران را استثمار می‌نمایند یا حقوق بشر را زیر پا می‌گذارند ـ یعنی به

علاوهٔ بزرگسالان، کودکان معصومشان و حق آزادی آنها را نیز غارت می‌کنند؛ و به این علت، جهان بیشتر محل اندوه و جهالت است؟

بودا پیروانش را از خطر برداشت بیش از حد از محیط زیست آگاه کرد و به آنها گفت دریاچه‌ها و چشمه‌ها را نیالایند و ثروت و دارایی را روی هم انبار نکنند. حدود دو هزار و پانصد سال پیش راهبان امیدوار بودند با کاشتن ماهانه یک درخت چیزهایی را به طبیعت بازگردانند. بودا که با از خودگذشتگی متولد شده بود نمونه‌ای از سادگی برای مریدان راهش شد. او غالباً ردایی به تن می‌کرد که از تکه‌های به هم دوختهٔ پارچه‌های مختلف که دیگران دور انداخته بودند، تهیه شده بود، نمونه‌ای که حتی امروزه نیز با ردای زرد و چند تکهٔ راهبان و راهبه‌های عالی‌رتبه نمادین گشته است. او امیدوار بود اعضای انجمنش تنها یک بار لباسشان را عوض کنند بنابراین آنها نمی‌توانستند بیش از سهمشان از جامه‌ها استفاده کنند.

نکته اینجاست، اینطور نیست؟ هرگاه بیش از سهممان از چیزی استفاده کنیم از دیگری دزدیده‌ایم. این مسئله همیشه مربوط به‌اشیاء مادی یا کالا نیست؛ گاهی از کانون مراقبه می‌دزدیم یا بیش از سهممان از زمان استفاده می‌کنیم، اما پیامدهای واقعی که خیلی شبیه هم هستند، دربارهٔ اصل بنیادین تعالیم بودایی در مورد ترک وابستگی و حرص سخن می‌گویند. یکبار گاندی گفت، «جهان برای نیاز همه کفایت می‌کند اما برای حرص یک نفر هم کافی نیست».

ساده و با قلبی مطهر، بدون حرص مانند بودا و تقریباً همهٔ حکمای روحانی زیستن هر سال به نظر مشکل‌تر می‌رسد. پدربزرگ و مادربزرگ‌های ما ضایعات رادیواکتیو را زیر زمین یا اقیانوس‌ها دفن نمی‌کردند؛ ترجیح می‌دادند برای ساندویچشان از کاغذهای مومی و برای آشغال از پاکت استفاده کنند تا اینکه کوهی از پلاستیک و استیروفوم غیرقابل تجزیه را مورد استفاده قرار دهند. حالا هر بار شستشو بالقوه دارای مقداری ترکیبات مهلک

شیمیایی است. چه به سرِ آب‌های آمیخته با مواد سفید کننده می‌آید؟ دربارهٔ همهٔ دیسک‌های صوتی، دوربین‌ها، تلویزیون‌ها، رایانه‌ها، چاپگرها و ضبط‌صوت‌ها بیندیش، بسیار فراوانند؛ خصوصاً هنگامی که می‌دانیم هر ساله میلیونها کودک از سوءتغذیه می‌میرند. دربارهٔ همهٔ جنگل‌هایی که از سطح جهان پاک می‌شوند بیندیش. این جنگل‌های طبیعی همچون یک هدیه، یک معجزه هستند؛ آنها هوا را برای تنفس ما مناسب می‌سازند. اگر آنها از میان بروند بر سر نسل‌های آینده ــ و شاید حتی همین نسل چه می‌آید؟ چین پرجمعیت، جنگل‌های وسیعش را مورد استفاده قرار داد؛ اکنون از جنگل تهی شده است؛ قبلاً هم تبت به این بلا گرفتار شده بود؛ غالباً قوی از ضعیف، بهره‌کشی می‌کند، آن هم با دامنه‌ای گسترده. آیا این طمع‌ورزی شبیه دزدی نیست؟ تعالیم معنوی که اخلاق را در زندگی روزانه ما تحت فشار می‌گذارد، واقعاً کجا محاسبه می‌شود؟ برای چه استفاده می‌شوند؟ فکر می‌کنم که باید مرتباً از خودمان بپرسیم چطور می‌توانیم ساده باشیم ــ کمتر استفاده کن و بیشتر تقسیم کن.

نیازمندیم درک کنیم که چطور بیشتر سود کردار کوتاه‌مدتمان و سیاستهای اقتصادی بر پیامدهای بزرگتر جهانی تأثیر می‌گذارد؛ نیازمندیم برای کمک به اجتماعات و کشورهایمان سیاست‌هایی را بسط دهیم و راه‌هایی را بیابیم که منابع و کار جهانی را حفظ کند و به سوی توزیع عادلانهٔ ثروت پیش رویم. وقتی که دالایی لاما با رئیس جمهور امریکا ملاقاتی خصوصی انجام داد به او گفت «تو قدرتمندترین مرد جهانی. هر تصمیم باید ترا به ترحم ترغیب کند». در فعالیتهای روزانه‌مان همه با چالشی یکسان روبه‌رو هستیم.

مصرف منابع طبیعی و بازیافت بیشتر همیشه به نظر کم‌اهمیت می‌آمد، اما این توجه به جزئیات نشان می‌دهد چطور آغاز کرده‌ایم که جهان را مکانی امن‌تر بسازیم: امن‌تر برای ما، امن‌تر برای همه، هم برای اکنون و هم برای زمانی که درپی می‌آید. وقتی که بتوانیم بیشتر عقاید معنویمان را در طریقی که

زندگی می‌کنیم به عمل درآوریم، آنگاه به نگهبانانی مسئول و مهماندارانی خاکی تبدیل خواهیم شد.

گشاده‌دستی را بیاموزیم

بودا تنها احکام نهی کننده مثل «دزدی مکن» صادر نکرده است. او از دوستان و مریدانش درخواست کرد که آزاد باشند، ببخشند، عشق بورزند، در زندگی روزانه شاد باشند و آنچه دارند با دیگران تقسیم کنند. او گفت: «در هر مرحله‌ای که شادی را احساس می‌کنیم، آن را ببخشیم. هنگامی که می‌کوشیم سخاوتمند باشیم؛ شادی را حس می‌کنیم، هنگامی که این حقیقت را به یاد می‌آوریم که ما هم هدیه شده‌ایم شادی را حس می‌کنیم».

یک داستان آموزندهٔ قدیمی حکایت می‌کند که چطور بودا یک‌بار صاحب‌خانه‌ای ثروتمند را نصیحت کرد. مشکل مرد آن بود که نمی‌توانست حتی کمی از ثروت و اموالش را ببخشد یا تقسیم کند. این تمثیلی آشکار دربارهٔ ناتوانی او برای «آزاد بودن» در بخش کوچکی از زندگی‌اش بود. بودا در این داستان آموزنده نشان می‌دهد که چطور صاحب‌خانهٔ ممسک آموخت خودش را از این وضع بیرون بکشد، در همان حال خود بودا به صورت یک متخصص شهود دربارهٔ مزایای رفتار آموزنده متعادل ظاهر می‌شود.

بودا به صاحب‌خانه ثروتمند آموخت که با اندیشیدن به دو دستش ــ چپ و راست ــ شروع کند چرا که از هم مجزا و جدا هستند؛ سپس به او گفت با دادن یک سکه از دست راستش به دست چپ، گشاده‌دستی را تمرین نماید. نخست صاحب‌خانه جدا شدن از اموالش را با جابه‌جاکردن یک شیء کوچک از جیبی به جیب دیگر و از دستی به دست دیگر آموخت، بودا به او گفت این آزمایش را با پول بیشتری انجام دهد. بالاخره مرد توانست رهایی، گشاده‌دستی و عدم دلبستگی را فراگیرد. به این ترتیب جدا شدن از پول برای

او عادی شد. بودا به او گفت قلبش را نرم سازد و ثروتش را در راهی بهتر به کار برد و پول و اموالش را ـ ابتدا کم سپس بیشتر ـ پول و اموالش به اعضای خانواده، بعد به دوستان و سرانجام به نیازمندان و بیگانگان هدیه کند در طی تمرین دانا (Dana) ـ بخشش ـ این مرد شادتر، آزادتر، راضی‌تر و محبوب همگان شد.

آیا همهٔ ما به اشکال ملموسی از بازآموزی احتیاج نداریم تا یاد بگیریم سخاوتمندتر و باوفاتر باشیم؟ هر یک از ما بدون استثنا ـ چیز زیادی برای بخشیدن داریم، اگر تنها به آن معرفت پیدا کنیم می‌توانیم محبت، نیایش، حمایت، زمان و همدلی را هدیه کنیم. می‌توانیم به دوستان، خانواده، بیگانگان و حتی به زمین بخشش نماییم. می‌توانیم به خود بیاموزیم که مطیع، شکیبا و انعطاف‌پذیر باشیم، و برخورد خشک و عقاید جزمی خود را تغییر دهیم. هر بخشش یک کردار نیک است که همراه شما به عنوان بخشی از کارهای نیک شما به حساب می‌آید. ما نمی‌توانیم ثروت، اموال یا دوستانمان را همراه خود به جهان دیگر ببریم، اما می‌توانیم عمل نیک خود را بسیار دورتر از آنچه تصور می‌کنیم همراه ببریم. پس ببخشید، از ثروت تا استعداد و انرژی خود را برای خیر بیشتر به کار بیندازید، و این بخشش شما را در جهان دیگر همراهی خواهد کرد.

دل و ذهنتان را بگشایید ـ آن است رهایی از هوس

البته آموزهٔ «خودداری از دزدی» بسیار عمیق است، و نهایتاً به عدم تمایل به خواستهای طبیعی و آرامش کامل نیروانا منجر می‌شود. این یک زنجیره است: همان‌طوری که بودا گفت با امتناع از آنچه بیشتر از سهممان است شروع می‌کنیم و سرانجام به وضعیت آزادی عمیق و عدم تضاد می‌رسیم. این است «طمأنینهٔ آشکار قلبی»، همراه زندگی و کارها عمل کردن، آموختن اینکه

بپذیریم همه چیز از این روش حاصل می‌شود ـ و حتی گفتن «متشکرم» همان‌طوری که حکما آموخته‌اند یکی از مشکل‌ترین چالش‌های طریقت اشراق است. آیا می‌توانیم به روی هر تجربه و هر لحظه آنچنان که واقعاً هست باز باشیم؟ یا آیا ما چیزی دیگر می‌طلبیم، چیزی بیشتر، بهتر یا مشکل‌تر؟ آیا می‌توانیم بپذیریم که خانواده یا کسانی را که دوست داریم، عطا کنیم یا نه؟ آیا می‌توانیم بپذیریم نزدیک‌ترین و عزیزترین اطرافیان ما چه می‌کنند، چه می‌پندارند یا حتی چه می‌پوشند؟ یا آیا ناراحت می‌شویم، احتیاج داریم، شکایت می‌کنیم، می‌رنجیم، ایراد می‌گیریم و جرّوبحث می‌کنیم؟ دلی که آزمند نیست طبیعتاً گشاده و پذیراست، و می‌تواند بگوید «برای همه چیز متشکرم». این است آستانهٔ طریق غیر مقید وجود، ارزش متعالی معنوی.

از رفتار جنسی ناسالم بپرهیزید

انرژی جنسی تقریباً در هر آنچه انجام می‌دهیم، می‌تپد. همان‌طور که مدتها پیش یکی از معلمانم یک‌بار به من گفت، «سکس از زندگی جدا نیست». وقتی مرد جوانی بودم چون یک راهب در صومعه‌ای در هیمالیا می‌زیستم، شنیدن چنین حرفی از یک استاد تبتی که راهبی مجرد بود، بسیار اهمیت داشت. درحالی که خودِ رابطهٔ جنسی می‌تواند شادی‌بخش، لذت‌آور، صمیمیت‌ساز و حتی تعالی‌بخش باشد، سرکوبی جنسی، هویت جنسی، تبعیض جنسی و رفتار نیمه‌هشیارانهٔ جنسی غالباً ایجاد درگیری می‌کند. بودا این را باقبول و حمایت از تجرد به صورت یک روش غیرعادی برای ساده‌زیستی تشخیص داده بود. او نیز تشخیص داد که همه نمی‌توانند راهب یا راهبه شوند، و برای کل یک جامعه نیست مطلوب نیست. او به آنان که با راهبان مرتبطند آموخت به سوگندشان برای عطوفت پای‌بند باشند. این کار با

تبدیل آرزوی فردی وحدت و بازگشت به اصل به آرزوی فوق شخصی وحدت و بازگشت به اصلی متعالی‌تر صورت می‌پذیرد. برای عوام، بودا قید و بند، خویشتن‌داری، تعهد، و مسئولیت قرار داد. او از ما خواست از رفتار نادرست جنسی بپرهیزیم. البته، این پرسش وجود دارد که رفتار نادرست جنسی چیست.

بودا دربارهٔ اعمالی که گمان می‌کرد ناسالم و ناهماهنگ با حقیقت و واقعیت هستند سخن گفت: زنای محصنه، إعمال زور یا خشونت جنسی، تجاوز به کودکان. می‌توانیم کم‌وبیش مطمئن باشیم که او در مورد عدم سلامت بخش کوچکی از فعالیتهای جنسی که اعتیادآور، استثمار کننده، فریبکارانه، ناامن، غیر مسئولانه یا واقعاً مضر هستند نیز اندیشیده بوده است.

در این روزگارِ جابه‌جایی عادات جنسی، پیامدهای تازه‌ای نیز به وجود آمده است: بارداری دختران کم سن و سال، مقیاس وسیع تجربهٔ جنسی، تک‌همسری پیاپی، و بیماری‌های مقاربتی مهلک شمه‌ای از این پیامدها است. در چند مذهب گذشته در جوامع پدرسالارانه ــ که آیین بودا را هم شامل می‌گردد ــ با سوءظن به اشکال خاصی از رفتار جنسی مانند استمناء و هم‌جنس‌بازی می‌نگریستند. هنوز هم بیشتر معلمان معاصر دارما احساس می‌کنند این رفتارها در محدودهٔ ممنوع هستند و در چرخهٔ علیت نباید انجام پذیرند. بدون طرد ارزشهای واقعی قوهٔ تمیز، عشق یا محبت، فکر می‌کنم دنیای امروز می‌خواهد که ما همه وضعیت‌های سابق را با دیدی صادقانه، ترحم‌آمیز و به دور از اعمال نظر شخصی بررسی کنیم، و دیدی تازه نسبت به روابط جنسی مثل همسانی جنسی پیدا کنیم.

برخی هنوز با تمایل به عمل جنسی درکشمکشند، مثل اینکه این عمل از ما جدا و مجزاست. آیا اکثر ما معتقد نیستیم که آنچه در پس درهای بستهٔ اتاق خواب می‌گذرد از واقعیت روزانه جداست هر چند که در ابهام باقی می‌ماند؟

آیا هنوز گرایش داریم درباره سائقه‌های جنسی ناهشیار سخن نگوییم؟ مثل اینکه احکام مختلف رفتاری رابطهٔ جنسی را از سایر کارهایی که انجام می‌دهیم، بیشتر مهار کرده است. اگر تصمیم داریم زندگی‌مان را همچون امری مقدس بگذرانیم، باید احتمال وقوع تمایلات جنسی را به عنوان بخشی از رشد معنوی‌مان بپذیریم. این که همه بیاموزیم به شکلی سالم و غیرمغرضانه به دور از شکاف‌های ریاکارانه بین کلام و عمل با احساسات جنسی خود ارتباط برقرار کنیم اهمیت دارد.

همچون سایر فعالیت‌ها، بررسی فردی و خودکاوی در مواجهه با طبیعت رفتار، احساسات و روابط جنسی می‌تواند بی‌نهایت یاری‌بخش باشد. ممکن است یک نفر از خودش بپرسد: آیا همهٔ نیازهای شخصی ما از هویت و جاذبهٔ جنسی منتج می‌شود و با آن آمیخته شده است؟ آیا گاهی رابطهٔ جنسی بر زندگی تسلط می‌یابد؟ وقتی کسی را جذاب می‌یابیم، نیت و انگیزهٔ واقعی ما چیست؟ آیا می‌خواهیم شاد و دلسوز باشیم، یا استثمارگر و زیان‌رسان؟ آیا گاهی برای خشنودی جنسی کاری انجام می‌دهیم؟ آیا رابطهٔ جنسی دوسویه است یا یک سویه؟ آیا جلب رفتاری می‌شویم که اعتیادآور، فریبنده، استثمارگر است یا جسم یا احساس را مورد سوءاستفاده قرار می‌دهد؟ آیا خودجوش است، یا مثل یک حادثه اتفاق می‌افتد؟ آیا طبیعی، اختصاصی، صمیمی، پرمسئولیت و دوست‌داشتنی است؟ آیا نیازهای جنسی ما علت از بین رفتن واقعیت یا قوهٔ تمییز است؟ آیا با دیگران مثل موضوعات جنسی رفتار می‌کنیم، و آیا برای دیدن اینکه آنها مردمی واقعی با احساسات واقعی هستند، قصور نمی‌کنیم؟ آیا به خودمان دروغ می‌گوییم، نیمی از حقیقت را بیان می‌کنیم یا داستانهایی دربارهٔ زندگی جنسی‌مان می‌سازیم؟ آیا با صداقت اندرز می‌دهیم و با تقلب عمل می‌کنیم؟ اینها در ارتباط با این موضوع پرسش‌های مهمی هستند.

جهت دادن به انرژی جنسی

در آیین بودای قدیمی، برخلاف سایر ادیان جهان، به‌انرژی جنسی به عنوان نیرویی متغیر که قادر به آفرینش کمال نیست و محرز است که با تقدس و اعتکاف و سکوت درونی تضاد دارد توجه نشده است. به طور کلی توجه به جنس مخالف از طرف یک ماهایانابودایی، نشان می‌دهد که عشق فردی می‌تواند تجربهٔ معنوی گشودن دل باشد. حتی کوتاه‌ترین تجربهٔ عشق، ناآگاهانه می‌تواند متحول‌کننده باشد. عشق انسانی می‌تواند به کارآموز جدی نگرشی ملموس و این‌جهانی از معنای عشق جهانی و احساسات غیرمقید ببخشد. بنابراین روابط صمیمی، زندگی خانوادگی و انرژی جنسی می‌تواند نه به‌عنوان مزاحمی برای رشد معنوی، بلکه به عنوان ابزار ترکیب رنج و احساس به روشی ماهرانه مورد بررسی قرار گیرد ـــ روشی که بتوانیم نسبت به‌دیگران و جهان تعهد و صمیمیت بیشتری احساس کنیم.

تعالیم تانترایی که اخیراً به طرز چشمگیری متداول شده است تمامی انرژی‌های ما را همچون بخشی از طریق به کار می‌گیرد، و انرژی جنسی را به عنوان قوه‌ای بسیار نیرومند و مؤثر شناخته شده که همانند الکتریسیته قابل مهار شدن است. تانترا بیشتر در مورد همانندگردانی و ادغام همهٔ تجارب زندگی ما در طریقت سخن می‌گوید تا از کنار گذاردن برخی از جنبه‌های زندگی آن‌چنانکه رهبانان برگزیده‌اند. متون تانترایی به ما می‌گوید در جستجوی یک همراه یا همسر واقعی باشیم که بتوانیم با او عمل جنسی تانترایی را همچون تمرینی آگاه‌کننده و استحاله‌گر انجام دهیم. اعمال تانترایی بخصوص و بیشماری برای به نتیجه رساندن هدف وجود دارد که بیشتر شامل شناخت نفس شما و همراهتان به عنوان الوهیت است تا به عنوان جفت شهوانی بشری عادی. انواع سنتهای باستانی تمرین یوگا مانند حفظ منی، امتناع از انزال، لمس و حرکات دست، حرکات خاص عضلانی درونی،

به نوبت تنفس کردن و حفظ آن به هنگام دم و بازدم وجود دارد.

سایر اعمال تانترایی مربوط به طالع مرتبط و منعکس کنندهٔ انرژی‌های قمری و شمسی مکمل در وجود ماست. مثلاً، یک تمرین که مستلزم شناخت نیلوفرهای چندگانهٔ بالای سر شما و همراهتان است کمک می‌کند که سطح انرژی شما بیشتر صعود کند تا نزول، این کار با بالا بردن عمدی توجه عمیق صورت می‌پذیرد. در تانترای باستانی هندو، سنتی است که هم سکون و هم نفوذ کامل را تجویز می‌کند. در این عمل زوج مرتاض از نظر جنسی به هم می‌چسبند و سپس با روشی که به مراقبه می‌رسد بدون حرکت، روزی چهار بار و هر بار سه دقیقه بدون انزال باقی می‌مانند. این امر کمک می‌کند مهارت تنفس، انرژی، جهت‌گیری‌های فیزیکی درونی و ذهن توسعه یابد و مرکز قلب همانند چاکراهای (مراکز انرژی) دیگر به مقیاس زیادی باز شود. اگر عمل تانترایی صحیح انجام شود، راهی است برای هدایت افکار به‌خارج از خودمان که از تمرکز طبیعی تمایل پرشور شهوانی استفاده می‌کند.

فکر می‌کنم مهم است به خودمان تذکر دهیم که اعمال جنسی تانترایی از نظر معنوی خطرناک است و هشداری بسیار بزرگ دربردارد. در حقیقت، اعمالی مترقی هستند و امروزه به ندرت صادقانه انجام می‌شوند و به نتیجه می‌رسند. اندیشهٔ تانترا همانند بام طلایی خانه یا معبد است ـ پیش از آن که روی این بام زیبا، محکم، با شالوده و دیوارهای پهن بتوانیم کاری انجام دهیم باید محکم سرجایمان قرار بگیریم. نیازهای زندگی معنوی ما قبل از آن که این انرژی‌های پرشور را که می‌توانند به راحتی به جهت غلط بیفتند به کار ببریم باید جا بیفتد و توسعه یابد.

در آیین بودای وجرایانا تصویر یک عمل‌کنندهٔ یا تانترایی ماهر، طاووسی است که دوست دارد مارهای مرده و گیاهان سمی را بخورد، طاووسی که فقط پرهای دمش شعله‌ور است. در سنت ماهایانا تصویر بودی‌ستوه، پزشکی دانشمند است که می‌داند چطور از گیاهان سمی برای مصارف

پزشکی استفاده کند. اگر فاقد این مهارت‌ها باشید گرایش‌های احساسیی که غلط جهت‌گیری شده‌اند می‌توانند زندگی معنوی شما را نابود کنند.

بیشتر اوقات رابطهٔ جنسی تانترایی همچون عقلانیت و محمل عقلانی برای آسان‌گیری بر خود، سوءاستفاده از عدم توازن نیرو، و حتی رابطهٔ نامشروع جنسی مورد استفاده قرار می‌گرفت. برخی مرتاض‌ها به‌کجراهه رفته‌اند و به‌جای توسعهٔ معنوی متناسب با هدف اصلی‌شان به‌سمت شهوت کشیده شده‌اند. این امر به ما تذکر می‌دهد که برای عمل کنندهٔ صادق، رابطهٔ جنسی تانترایی می‌تواند به عملی آکنده از برق خطرناک تبدیل شود. عمل جنسی تانترایی هیچوقت نمی‌تواند راهی برای توجیه اعتیاد و یا دورویی جنسی باشد. برخی از معلمان برجستهٔ جدید از این سرازیری فروغلطیده‌اند. آیین بودا نیز برای آن دسته رسوایی‌های جنسی که سایر نهادهای مذهبی با آن مخالفند، استثناء قائل نمی‌شود. حتی آنهایی که سوگند تجرد خورده‌اند ارتباط جنسی خود را به نام عمل معنوی و متعالی رابطهٔ جنسی تانترایی معقولانه می‌پندارند. اگر ما در این امر به اصطلاح خرددیوانه‌وار درگیر شویم، که یک سبک مترقی تانترایی تعلیم و تمرین است می‌توانیم از خودمان بپرسیم که آیا به این ترتیب خردورزانه زندگی می‌کنیم یا دیوانه‌وارتر.

عمل جنسی، اگر به حداکثر خلوص نیت نزدیک شود، می‌تواند راهی در دسترس مردان و زنان قرار دهد که ما را به ماورای حس عادی و محدودمان برساند، نفسانیت و خلسه را که شبیه وحدت رمزی الهی است از هم تفکیک کند ـ حتی اگر تنها برای یک لحظه باشد. تانتراهای بودایی روشی را عرضه می‌نمایند که بر اساس آن تجربه و استفاده از انرژی جنسی وسیله‌ای است که ما را به سوی تجربهٔ تحول، آزادی و بیداری وسیع و نافذتر معنوی پیش می‌راند.

از مستی بپرهیزید که مسبب بی‌توجهی است

بهترین داروی تغییر فکر، حقیقت است

لی‌لی ناملین

حکایت راهب بدشانس آموزه‌ای سنتی است که یادآور حکایت خرد ناب ازوپ (Asop) است ــ که اغلب برای تصور اینکه چگونه مستی مسبب تغییر فکر می‌شود به کار می‌رود. همچنان که حکایت را می‌خوانید، به این نکته که چطور مراحل به یکدیگر مرتبط و متصلند توجه کنید:

در یک روز دل‌انگیز بهاری، راهبی برای صدقه گرفتن بیرون رفت. در آن هنگام همسر زیبای یک تاجر ثروتمند که راهب را مستعد اغوا دید او را به خانه‌اش دعوت کرد. در آنجا زن با یک گفتگوی معنوی توجه او را جلب کرد. تا اینکه سرانجام راهب دریافت که زمان زیادی گذشته است؛ او به سمت در رفت و دریافت که قفل است.

راهب به‌زن گفت، «ممکن است این در را باز کنید؟» زن گفت «هنوز نه، فقط در صورتی به شما اجازه می‌دهم از این اتاق خارج شوید که یکی از این سه کار را انجام دهید: بزی را که پشت درِ عقبی بسته شده بکشید، با من همخوابه شوید، یا از این کوزه شراب بنوشید».

راهب کوشید تا راهی برای خروج از این وضعیت وحشتناک بیابد. به عنوان یک بودایی مسالمت‌جو نمی‌توانست به خشونت دست بزند و به رغم خواست زن برای خروج او از خانه، کشتن بز به‌معنی زیرپا گذاشتن حرمت کشتار بود. داشتن رابطهٔ جنسی به‌معنی شکستن سوگند عفت راهبانه و ضمناً در

> این موقعیت زنای محصنه هم بود که هم عمل نامشروع جنسی و هم دزدی محسوب می‌شد. راهب مضطرب تصمیم گرفت کاری را که کمتر آزارنده است انجام دهد، او تصمیم گرفت شراب بنوشد تا به کس دیگری جز خودش صدمه نزند. بنابراین چنین کرد.
>
> راهب بدشانس چون به مشروبات الکلی عادت نداشت، بسیار نوشید، و به راحتی اراده‌اش سست شد سپس به شدت گرسنه شد و نفهمید که بز را کشته و در حالی که بز را کباب می‌شد با زن همخوابه شد، بنابراین همهٔ سوگندهای او برای پاکی شکسته شد.

البته نکتهٔ اخلاقی داستان این است که افرادی که چه با مشروب و چه با مواد مخدر مست می‌شوند می‌توانند به هوسها دامن بزنند و فکر را به سوی مسائل دیگری سوق دهند. تعلیم سنتی به این مفهوم است که ذات تغییر فکر، می‌تواند آغازگر سقوط فاحش در سراشیبی باشد؛ هر چند که ممکن است حرکت خود را از ارتفاعات آغاز کرده باشید اما اگر فکور و هشیار نباشید، پیش از آن که بفهمید خود را در حالی می‌یابید که بی‌هیچ کنترلی در حال سقوط به قعر آب‌های ژرف و تیره هستید.

بارها دربارهٔ مواد مخدر جویا شده‌ام، خصوصاً اینکه آیا داروهای به اصطلاح هشیار کننده می‌تواند به افزایش دیدگاه‌های رمزی فرد کمک کند. این پرسش بی‌غرضانه‌ای است که یک‌بار از معلم‌هایم پرسیدم. مثل گروهی از هم‌سن‌هایم بالشخصه نمی‌توانستم صادقانه بگویم که هرگز چیزی دود نکرده‌ام. آنچه می‌توانم بگویم این است که روزگاری در نپال مصرف مواد را آغاز کردم و بعد که به آن عادت کردم اثرشان را از دست دادند، مدت زیادی که در حین تمرین‌های مذهبی یا رمزی از مواد شیمیایی یا مخدر استفاده

نکردم، مراقبه و سایر تمرین‌های دارما در عمل خیلی ثمربخش‌تر، عاقلانه‌تر، سالم‌تر و لذت‌بخش‌تر بودند ـ لازم نیست به‌امنیت و مشروعیت این روش اشاره کنم.

به یاد می‌آورم نزدیک سال ۱۹۷۰ با لاما یشه (Yeshe) دربارهٔ مواد مخدر بحث می‌کردم و دربارهٔ جزئیات رنگارنگ تجارب رمزی کیهانی‌ام در طی یک هفته سفر یک نفره در نپال به او توضیح می‌دادم. دو روز توأم با مراقبه را در یک بهار داغ هیمالیایی تحت تأثیر قارچهای توهم‌زا گذرانده بودم. امیدوار بودم و حتی توقع داشتم لامای مورد نظر علت این تجارب را بیان کند و حتی به من برای درک آنها کمک کند. به جای این کار او به آرامی خندید و با تعجب گفت: «رؤیای پسر غربی!» او چیز بیشتری نگفت. فقط می‌خندید.

با این آرزو که با آگاهی سرمدی حضور نورانی یکی شوم، به‌کوهستانها سفر کرده بودم. می‌خواستم عین حضور «باشم»؛ نه اینکه آن را به واسطهٔ تأثیر مواد ببینم. می‌دانستم که بصیرت‌طلبی من سزاوار رشد بیشتری است. لاما یشه با بلندنظری به من آموخت چطور این واقعیتها را درحین تمرین تنفس و مراقبه تبتی به هم نزدیک کنم؛ او می‌خواست تفاوت بین رؤیاهای تحت تأثیر مواد شیمیایی و رؤیاهایی که به شکل واقعی تحقق‌پذیرند را به من نشان دهد؛ یعنی واقعیت ذاتی روشن درون همهٔ ما وجود دارد.

در طی سال‌های ۶۰ تا ۶۹ نزدیک به دههٔ هفتاد برخی از زنان و مردانی که پیروان صمیمی من در طریقت بودند نیز همچون من تحت تأثیر نوشته‌های کسانی چون کارلوس کاستاندا، تیموتی لری (Timothy Leary)، آر. دی. لینگ (R.D. Laing)، گری اشنایدر (Gary Snyder)، آلدوس هاکسلی (Aldous Huxley)، آلن گینزبرگ (Allen Ginsberg)، سوزوکی (Suzuki)، جک کرواک (Jack Kerouac)، واتس (Watts)، کریشنا مورتی (Krishnamurti) و رام داس (Ram Dass) قرار گرفته بودند. برخی از این نوشته‌ها تجربه‌های روانی را به صورت تخیلی درآورده بود، و برای ارزش

مذهبی مواد مخدر به‌خصوص بازار سیاه راه انداخته بود. ما جوان بودیم؛ بعضی‌ها احتیاط را کنار گذاشتند و با جانشان بازی کردند. آنچه پس از آن اتفاق افتاد بسیار ساده بود. در سال‌هایی که این اتفاق افتاد ما کار کشته‌تر و خردمندتر شده بودیم، شاهد نمونه‌های زیادی از مردان و زنان باهوش بودیم که در پس نام آیین‌های رمزی سلول‌های مغزی خود را از دست می‌دادند. حالا من از مواد مخدر استفاده نمی‌کنم، و آنها را به کسی توصیه نمی‌کنم.

آیین بودا در اصول زیربنایی‌اش به واقعیت بسیار توجه می‌کند. یک‌بار آلن گینزبرگ از دوجو رینوپوشه یکی از اساتید قدیمی من درخواست کرد در مورد تصاویر وحشتناکی که به خاطر مصرف مواد توهم‌زا تجربه کرده بود، توصیه‌ای بکند. حکیم پیر تبتی با مهربانی آه کشید و به سادگی گفت «اگر چیز وحشتناکی می‌بینی، جلوی آن پلک نزن، اگر چیز زیبایی دیدی چشمت را به روی آن مبند. هر چه که ذهن به وجود آورد، همان تعلیم است. چشمت را به روی آن مبند». بودا هرگز بهتر از آن چیزی نگفته بود.

دیر عوض شدن بهتر از هرگز عوض نشدن است

وقتی از یک استاد کهن‌سال ذن در مورد زندگی‌اش سؤال کردند با تعجب گفت، «اشتباه، یکی پس از دیگری!»، همان‌طور که به عمل صحیح فکر می‌کنیم مجبوریم به اشتباهاتمان نیز بیندیشیم. همهٔ ما کارهایی انجام داده‌ایم که آرزو می‌کنیم ای کاش انجام نداده بودیم، اخیراً مرد جوانی که هرگز ندیده بودم برایم نوشت «آیا به کارمای بد محکومم زیرا دوست دخترم سه سال پیش از اینکه با هم ازدواج کنیم سقط جنین کرد؟ بعد از اینکه بودایی شدیم پی‌بردیم که اساتید سنتی دارما فهمیده‌اند که ما یک موجود مُدرک را کشته‌ایم، که گناهی کبیره است، و عواقب کارمایی آن باززایی در دوزخ است، آیا راهی نیست که از گناهانمان منزه گردیم؟ نمی‌دانم آیا ارزش دارد پیرو

طریقت باشیم در صورتی که محکوم سرنوشتیم».

قبل از هر چیز به او گفتم، شخصاً آرزو دارم هر موقعیت به صورت یک امر واحد و با توجه به نکات خوب و بدش مورد توجه قرار گیرد نه مطابق قانون‌نامهٔ سخت علت و معلول کارمایی. معمولاً در آیین بودا پرسشهایی در مورد انگیزه مطرح می‌شود. چرا تصمیم به سقط جنین گرفته شد؟ آیا نسنجیده و بدون توجه این تصمیم اخذ شده یا شاید دلایل محکمی وجود داشته؟ سلامتی و ایمنی مادر ــ چه از نظر جسمی و چه از نظر احساسی ــ چه نتیجه‌ای در پی داشته؟ هنگامی که با دقت فراوان و تعمق آگاهانه تصمیمات دشوار زندگی را اخذ می‌کنیم، به همهٔ مظاهر زندگی با در نظر گرفتن عواقب کلی عمل علاقه‌مندیم، با نیت پاک برای دستیابی به دلسوزانه‌ترین، ماهرانه‌ترین، درست‌ترین و مناسب‌ترین عمل ــ با ساده‌ترین روش ــ درمی‌یابیم عمل کردن به کارما خیلی مشکل نیست. گفتگو از دوزخ نیازی به تصویر ندارد.

سنت بودایی به ما می‌گوید که همه چیز موقتی است؛ دوزخ برای هیچکس ابدی نیست، هر چند می‌توانیم طعم حالتهای جهنمی فکر و تجربه را بچشیم. اینها از خشونت، نفرت شدید، کردارها، واژگان و اندیشه‌های منفی که اعمال کارمایی هستند به وجود آمده‌اند.

همه گاهی اوقات کارهایی را انجام می‌دهند که باعث تأسف می‌شود. خود دالایی‌لاما نوشته که چطور در نوجوانی می‌خواست با قلاب سنگش پرنده‌ای را که در حال پرواز بود بزند. او نقل می‌کند، خوشبختانه سنگ به پرنده نخورد اما هنوز آن وسوسه را به یاد می‌آورد. تعلیمات بودایی نشان می‌دهد که هر کارمای منفی بُعد یا جنبه‌ای مثبت دارد؛ می‌تواند اصلاح شود و هر چیزی را سالم سازد. در حقیقت می‌توانیم با پشیمانی و افسوس واقعی و اقرار و پذیرش اشتباهاتمان در پیشگاه وجدان، اعمال منفی خود را جبران کنیم. یا سوگند بخوریم درباره کار نادرست انجام ندهیم، از حیات حافظ

مخلوقات باشیم و چیزهایی از این جمله. عمل کنندهٔ بودایی می‌آموزد کارمای بد را پاک و مستحیل کند و در حقیقت تحلیل بردن اثر آن، نهایتاً به آزادی از آن و رهایی از نتایج آن می‌انجامد.

در دارما نیز مثل مسیحیت، داستان‌هایی در مورد مردمی که زندگی و کارمای آنها تزکیه و استحاله شده است وجود دارد. یکی از معروفترین آنها داستان آنگولی مالا (Anguli Mala) است، آدم غول‌پیکری که در جنگلی وحشی ساکن بود. پرخاشگری و زندگی او حکایتگر اعمال زشت او است و نامش آنگولی مالا نشان دهندهٔ داستان اوست. آنگولی یعنی استخوان انگشت؛ مالا یعنی گردنبند یا تسبیح. دور گردن او گردن‌بندی از ۹۹۹ استخوان انگشت انسانی بود ــ از هر کسی که می‌کشت یک انگشت می‌برید. او فاقد رحم و شفقت بود، تا حدی که حتی نقشهٔ قتل مادر خودش را نیز طرح کرده، استخوان انگشت او را به نخ کشید و به گردن انداخت. هر کس آرزوهایش را درجه‌بندی می‌کند؛ آرزوی آنگولی مالا آن بود که هزارمین استخوان را به مجموعهٔ ارزشمندش بیفزاید. این تنها وسوسه‌ای بود که ذهن او را به خود مشغول کرده بود. با این فکر، روز همانطور که در جادهٔ جنگلی قدم می‌زد، مخفیانه گدای زردپوشی را دید که به تنهایی و آهسته قدم می‌زد. یک استخوان انگشت دیگر! آنگولی مالا با عجله جلو رفت اندیشهٔ کشتن در ذهنش می‌چرخید و خشونت در چهره‌اش پیدا بود. اما هنگامی که به قربانی مورد نظرش رسید و به چهرهٔ آرام و درخشان او خیره شد، نتوانست نقشه‌اش را عملی کند.

آنگولی‌مالا پرسید «تو کیستی؟» «چرا چنین درخشانی و در تو چیست که ناگهان آتشی را که درون من شعله‌ور بود آرام کرد و فرونشاند؟»

بودا پاسخ داد، «من آتش‌های درون خویش را فرونشانده‌ام».

آنگولی‌مالا آنقدر متعجب شد که زانو زد و گفت، «تصمیم داشتم ترا بکشم ای‌قدیس، اما حالا آتش سرکش درونم خاموش گشته است، چرا؟»

بودا به آنگولی مالا گفت: «این اثر آرامش، اشراق و نیروانای درون است». هنگامی که آنگولی‌مالا به همهٔ اعمال زشت، ظالمانه و گناه‌آلودش اعتراف کرد و نیت صادقانه‌اش را برای توبه بیان کرد، بودا به او ترحم بخشید. بودا به آنگولی‌مالا گفت که اعمال او کارمای بد بیشماری به وجود آورده است که موجب باززایی او در پست‌ترین رده می‌گردد. اما ضمناً بودا او را مطمئن ساخت که در دارما دوزخ ابدی وجود ندارد. هیچ چیز ابدی نیست؛ همه چیز تغییر می‌کند، وقتی که کارما جبران شد، به نتیجه می‌رسد و سپس حتی بدترین گناهکاران می‌توانند به جلو روند و صعود کنند. بنابراین اگر چه اعمال ما سرنوشت آینده ما را رقم می‌زند، حتی قاتلی همچون آنگولی‌مالا می‌تواند توبه کند، اعمالش را جبران نماید و به‌زندگیی متفاوت دست یابد.

آنگولی‌مالا چنان با کلام بودا متحول شد که بی‌درنگ، مرید بودا گردید و در تمام مدت در سه تمرین خرد و اخلاق و مراقبه ثابت قدم بود، سرانجام توانست کارمای گناه‌آلودش را منزه و جبران کند. در زندگی بعدی‌اش، آنگولی‌مالا توانست به یک دینمرد بودایی، یک حکیم آزاد تبدیل شود. اگر یک جانی بتواند خودش را مستحیل و مطهر سازد، و کارمای منفی‌اش را جبران کند، چرا یکی از ما نتواند همان کار را انجام دهد؟ این کار کاملاً شدنی است. این نوید و بشارت دارماست.

گفته شده برای اینکه کارمای منفی به طور کامل اثر بگذارد باید چهار بخش عمل منفی انجام یابد: ۱ـ عمل عمداً انجام گرفته باشد ۲ـ کار انجام شده و به اتمام رسیده باشد، (مثلاً دزد فقط نقشه نمی‌کشد بلکه در نهایت آن را به انجام می‌رساند) ۳ـ از آن پشیمان نشده و توبه نکرده باشد ۴ـ جبران نشود، از آن توبه نشود، و دوباره انجام گیرد. وقتی که هر چهار وضعیت وجود دارد، در تأثیر یا تشدید نتیجهٔ کارمایی تأثیر مهمی می‌گذارد، سپس در نهایت همهٔ آثار آن تکرار می‌شوند. بدون این چهار جزء، کارمای بد می‌تواند به سادگی تغییر کند. به عبارت دیگر، اگر به خاطر عملی که انجام داده‌اید

احساس افسوس و پشیمانی می‌کنید، همین به تنهایی کمک می‌کند بار سنگین کارمایی را بکشید.

اکنون و اینجا دوباره متولد شوید

آیین بودایی قدیمی بیان می‌کند که اگر چه اعمال و کارمای خوب شما را به سوی باززایی بهتر هدایت می‌کند اما برای رسیدن به اشراق کافی نیست ـ اشراقی که همان رهایی از کارما و تربیت است. کارمای خوب که از اعمال ناشی می‌شود به تنهایی می‌تواند به باززایی در حیطهٔ فرشتگان یا الوهیت منجر شود، جایی که همه چیز زیبا و لذت‌بخش و فراوان است؛ اما در نهایت کارمای خوب از میان می‌رود. آرایه‌های گلستان شما پژمرده و پلاسیده می‌شود، و چرخ سامسارا به حرکت درمی‌آید؛ هنوز باززایی‌های بیشتری باقی است. برای رسیدن به اشراق و نیروانا باید دو نوع شایستگی متفاوت را با هم جمع کرد ـ مجموعه‌ای از اعمال فضیلت‌مآبانه، همراه با شایستگی‌های ناشی از خرد، بصیرت، درک و آگاهی.

برخی مردم می‌گویند به تولد دوباره عقیده ندارند و بیشتر در جستجوی فلسفهٔ اینجا و اکنون هستند. عمل صحیح در این جهان و در این لحظه عمل رها شدن است که اجازه می‌دهد یک نفر در تمام زندگی از گناه و تردید رها شود، و در معرفتی فضیلت‌ساز که پاداشش را با خود به همراه می‌آورد، ایمن باشد. حتی آنگولی‌مالای بیرحم بعد از اینکه تعلیم بودا را شنید به شناخت رسید و بر خشم و بدخواهی آتش‌فشانی‌اش پایان داد. سلیات مطهر ـ بزرگ و کوچک ـ رضایت و آرامش درونی می‌آورد. زندگی شرافتمندانه برای ورود به جهان نعمتی است. وقتی که زندگی‌مان را دگرگون می‌کنیم، خودمان را دگرگون کرده‌ایم. این یک باززایی معنوی است؛ در زندگی فعلی نمی‌توانیم در انتظار نوع دیگری از زندگی باشیم. این چیزی است که می‌تواند ما را در

ملکوت آسمان، در این جهان، در خانه و جامعه‌مان هدایت کند. احتیاجی نیست صبر کنیم.

هوس: مبارزه‌ای عظیم برای عمل صحیح

راز، چشم به راه پنهان دیدگانی است که از اشتیاق تار نشده باشد

دائو دجینگ

راه و قدرتش

هوس، یا شهوت ــ که گاهی به این نام معروف است ــ یکی از پنج مانع یا چالش اولیه است که بودا به سالکان هشدار می‌دهد در طریق بیداری به آن برمی‌خورند. بودا دارما دربارهٔ هوس سخن می‌گوید؛ هوس مستلزم عطش و گرسنگی روانی، تمایل ناسالم، آرزو، وابستگی و دلبستگی عاطفی است. کدامیک از ما آنقدر خشنود و راضی است که دیگر چیزی «نمی‌خواهد»؟ آیا همین حالا چیزی وجود ندارد که در زندگی بخواهید؟ همانطور که می‌کوشیم اعمالمان را مطهر و منزّه سازیم، احتیاج داریم هزاران دامی را که تمایلات می‌نهند بشناسیم.

این حکایت گفته است که دید یک دزد چنان منحرف است که حتی زمان تماشای یک قدیس قادر است کیف بغلی او را ببیند. از خودتان بپرسید: آیا چیزی یا کسی وجود ندارد که آنقدر به او اشتیاق داشته باشید که قضاوت و بصیرت آن را مخدوش کند؟ برای آنچه می‌خواهید، چه کاری انجام می‌دهید؟ آیا چیزی وجود ندارد که باعث چنان احساسات پرشوری شود که خواستنش جانشین تحقق بخشیدن به رشد باطنی شما گردد؟ می‌گویند هر

کسی ارزشی دارد؛ ارزش شما در چیست؟ خودتان را ارزان مفروشید والاّ تاوان آن را خواهید پرداخت. رویارویی با هوس تجربه‌ای بسیار گیج کننده است. می‌تواند باعث توجه به یک مانع خاص شود و آن را خلاف عقل بداند، بگوید که واقعاً همان چیزی نیست که احساس می‌کنیم، گاهی واقعاً چیز دیگری است. مثلاً:

● جان عقیده ندارد که «شهوت» پول و موفقیت دارد؛ تصور او اینست که می‌کوشد وسیلهٔ معاش خانواده‌اش را مهیا سازد. به هر حال هنگامی که جان مشغول معامله است کاملاً مسیر انسانیت را گم می‌کند همانطور که درست و نادرست را. او فقط می‌تواند دربارهٔ انعقاد قرارداد فکر کند که راه پیروزی اوست و سلطه و برتری او را نشان می‌دهد. پول برای او بیشتر از زندگی معنی دارد. این راه حفظ امتیاز اوست.

● ذهن مری به فراز و نشیب‌های رابطه با نامزدش مشغول است. او نمی‌داند اگر نامزدش در زندگی او نباشد چه کند از اینرو اجازه می‌دهد به یک سری رفتار آزارنده و از نظر احساسی خشونت‌آمیز دست بزنند. او فکر نمی‌کند آنچه انجام می‌دهد شهوت یا هوس ناشی از احساسات او است که از سکس بسیار پیچیده‌تر است. او به هر تماسی که می‌توانست با نامزدش برقرار کند متکی است و به خودش می‌گوید که هنوز کاملاً به وجود انسانی دیگر اتکا دارد؛ او به خودش به اندازهٔ کافی متکی نیست. مری به این امر به چشم یک مسئلهٔ معنوی باطنی نمی‌نگرد. او احساس می‌کند همه چیز به نامزدش وابسته است.

● گریک بیشتر به هیجان تمایل دارد تا زندگی خانوادگی. نیاز او به هیجان چنان عظیم است که واقعاً نمی‌بیند فرزندانش چقدر به توجه پدرشان نیاز دارند. به جای دوست داشتن خانواده‌اش و صرف وقت با آنها، او بیزاری‌اش را به صور مختلف نشان می‌دهد.

هشتاد هزار پروانه همچون ما

تطهیر نفس از هوس و میل، فرایندی پیچیده و دقیق است. قیاس پروانه‌ای که به خاطر حرکت نادرست به سوی شعله نابود شده، شعله‌ای که جذابیت مرگ‌آوری دارد، بسیار مناسب به نظر می‌رسد. گاهی اوقات ما چیزی را چنان می‌خواهیم که فکر می‌کنیم امکان ندارد از خواستمان رها شویم. چنگ زدن به چنین هوس‌هایی ما را از هستی ساقط می‌کند و کاملاً روشن‌بینی ما را از بین می‌برد. وقتی دستان ذهن ما محکم طناب سوخته‌ای را می‌گیرند که زندگی عزیز از آن آویخته است قبضه بسیار محکم است، در آن هنگام که ابداً موضوع زندگی و مرگ مطرح نیست.

اشتیاق، اشتیاق بیشتری به همراه می‌آورد. بعضی از ما زندگی را به سویی هدایت می‌کنیم که همیشه چیزی «بخواهیم». به‌این ترتیب فکر می‌کنیم به دنبال یافتن شادی هستیم. در حقیقت، به طور متوالی از هوسی به هوس دیگر رفتن فقط خصیصهٔ آشکار اعتیاد و نارضایتی پی‌درپی در زندگی ماست. چه این هوس روابط، رابطهٔ جنسی، کار، لباس، ملک، اتومبیل بهتر باشد چه حالِ بهتر ـ خواسته می‌تواند به راحتی زندگی فرد را نابود کند مثل نوشیدن آب نمک برای تسکین عطش. کوشش برای اقناع هوس‌های پی‌درپی ایجاد رضایت نمی‌کند ـ حداقل در درازمدت چنین نیست.

در طریقت آماده‌باشید هوس‌هایی راکه بارها تکرار می‌شوند آرام سازید. به آنچه می‌خواهید بنگرید؛ مراقب باشید آنچه شما را جلب می‌کند یا از خود می‌راند بهترین باشد. توجه کنید کدام انگیزهٔ بیرونی شستی‌های شما را به صدا درمی‌آورد، و چگونه به هر کدام آنها پاسخ می‌دهید. ما دارای همهٔ انرژی‌ها و سائق‌های احساسی خواستن، به دست آوردن، جمع کردن و به چنگ آوردن هستیم. این امر چگونه اتفاق می‌افتد؟ برای شما چگونه است؟ حالا هر چیزی راکه به آن شک دارید یک جا جمع و مرور کنید ـ عشق، حظ

نفس، رابطهٔ جنسی، لذات حسی، پول، دارایی، شهرت، امنیت، قدرت. آیا با شیطان معامله‌ای فاوستی انجام می‌دهیم؟

هنگامی که بودا برای هزاران مرید در گایا (Gaya) «موعظهٔ آتش» را می‌خواند گفت «همه چیز می‌سوزد ... با آتش شهوت، با آتش نفرت، با آتش وهم همه چیز می‌سوزد». چیزی مخواه، و آنگاه آزاد و رها شده‌ای. سومین پیش‌کسوت ذن سرود: «راه برای آنهایی که خواسته‌ای ندارند مشکل نیست».

چون چیزی را برمی‌گزینی که بر اساس آن اعمال شکل می‌گیرد، دقت کنید که برانگیزانندهٔ شما چیست. نخواستن آرامش نیروانایی است. دلبستگی و وابستگی را رها کنید، در نهایت همهٔ بدهی‌هایتان را تسویه کنید. آزاد باشید و بودا شوید.

در انجام کردار نیک خلاق باشید

همیشه و زیاد خندیدن، و در احترام به خردمندان و ابراز علاقه به کودکان موفق بودن، مشتاق انتقاد بجا بودن و در خیانت دوستان دروغین شکیبا بودن، زیبایی را درک کردن، بهترین‌ها را در دیگران یافتن، جهان را به خاطر یک خوبی کوچک‌که اعم از کودکی سالم یا یک باغ، یا نجات اوضاع اجتماعی، رها کردن، دانستن اینکه موجود دیگری بهتر زندگی می‌کند زیرا که تو زیسته‌ای، این است کامیابی.

رالف والدو امرسون (Ralph Waldo Emerson)

دارما مصرانه به ما می‌آموزد که کنار نهادن رفتار منفی کافی نیست؛ باید عمل مثبت را هم تشریق کنیم. من این فلسفه را بسیار مناسب یافتم، شاید این به دلیل اصلیت یهودام باشد که تأکید بسیاری بر رفتار اخلاقی، خدمت اجتماعی

و محبت نسبت به همه دارد. پدر بزرگم عادت داشت به من بگوید: «[انسان واقعی] (Mensch) همیشه [عمل نیک] (Mitzvah) انجام می‌دهد.» گاهی اوقات می‌خواهیم به دیگران کمک کنیم اما چنان در محاصرهٔ احتیاجات موجود قرار گرفته‌ایم که نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم. امیدواریم که فردا یا هفتهٔ دیگر وقتی که همه چیز آرام می‌شود، بتوانیم فعالانه به انسانهای دلسوزی که می‌دانیم می‌توانیم باشیم، تبدیل شویم. ما «نیکی» را به تعویق می‌اندازیم همان‌گونه که رژیم غذایی را به عقب می‌افکنیم. نمی‌دانیم در ابتدا چه کنیم، قالب مناسبی برای گرایشهای خیرمان نداریم.

مثلاً، با وجود عشق شدیدی که به کودکانتان دارید ممکن است زمان و وسایل محدودی داشته باشید؛ ممکن است دربارهٔ بیماران عمیقاً احساس همدردی کنید اما فاقد مهارتهای پزشکی باشید. بنابراین چه می‌توانید بکنید؟ روزگاری ورود به یک نظم مذهبی خواست واقعی مردمی بود که می‌خواستند خودشان را وقف امور خیریه نمایند. اما شاید امروزه، برای پاسخ به گرایشهای دلسوزانهٔ خود مجبور شوید آن را در متن زندگی‌تان بروز دهید. فکر می‌کنم اگر هریک از ما برای درک راههایی که می‌توانیم به کمک آنها با خوب بودن به‌عمل صحیح روزانه بپردازیم، دقیقه‌ای درنگ کنیم، بسیار یاری‌رسان خواهد بود.

وقتی می‌کوشید دستان را برای کمک دراز کنید، این که بخواهید مورد علاقه باشید و در این امر پایدار بمانید اهمیت دارد. البته روی عملی که خاص و انجام‌پذیر باشد تمرکز کنید. این کار مفید است، و به یاد داشته باشید: همین برای شاد بودن کافی است. بعد از آن، بخشش عملی لذت‌بخش می‌شود، ذیلاً به ذکر آنچه برای چند نفری که می‌شناسم اتفاق افتاده می‌پردازم:

● باربارا، ادیب با استعداد، بخاطر حس ماجراجویی، ورزش‌کاری و نیز کمک‌های مالی‌اش شناخته شده است. امسال او در یک مسابقهٔ دوچرخه‌سواری ۴۰۰ مایلی که درآمد آن به نفع بیماران مبتلا به ایدز جمع

می‌شد ثبت‌نام کرد و تعهد کرد در ازای ۱۰ هزار دلار مسابقه دهد. برای تحقق این امر او از فعالیتهای معمول تابستانی‌اش چشم پوشید کرد و مدت زیادی به تمرین دوچرخه‌سواری پرداخت، مسابقه‌ای دشوار از بوستون تا نیویورک.

● دوروتی عاشق مطالعه و بچه‌هاست؛ او داوطلب کمک به گروه سوادآموزی محلی شد. سال گذشته مسئول دختری کمرو و دوازده ساله اهل اروپای مرکزی شده بود که خواندن و نوشتن انگلیسی نمی‌دانست. در پایان سال، شاگرد او نه تنها برنامه‌های درسی را پشت سرگذاشته بود، بلکه به اعتماد به نفسی دست یافت که در تمام زندگی‌اش ادامه داشت.

● دیوید عاشق حیوانات است. هرگاه سگ‌ها و گربه‌های آواره را می‌دید دلش می‌خواست آنها را به خانه بیاورد. اما مجاز نبود در آپارتمانش حیوان نگه‌دارد. دیوید داوطلب عضویت در انجمنی محلی گردید، جایی که می‌توانست سگ‌هایی را که در انتظار پذیرفته شدن در یک خانواده بودند برای گردش به پارک ببرد.

● هفته‌ای یک‌بار کیت ویلر (Kate Wheeler) نویسنده، سگ زیبا و سفیدش شاندی را به کلینیک آلزایمر می‌بَرَد و به بیماران مسن لبخند می‌زند، آنها را نوازش می‌کند و حتی در آغوش می‌کشد ـ بیمارانی که بخاطر دوری از ارتباط و برخورد بشری کمرو شده‌اند.

● دیانا، که عاشق طبیعت است داوطلب عضویت در گروهی می‌شود که کودکان شهری را در روزهای تعطیل به اردو و پیاده‌روی خارج از شهر می‌برد.

اعمال نیک دیگری نیز وجود دارد: نیاز بانک خون محلی به اهدای مقداری خون یا پلاسما؛ داوطلب شدن برای سازمانی که غذا و خدمات

دیگر برای افرادی که به علل گوناگون مجبورند در خانه بمانند، می‌فرستند؛ دیدار از خانه‌های سالمندان یا مکانهایی که از کودکان یتیم بیمار نگهداری می‌کنند؛ کوشش برای پناه دادن به‌حیوانات آواره یا ثبت‌نام در مؤسسه‌ای که از کودکان نیازمند حمایت می‌کند یا خواندن و نوشتن به آنها می‌آموزد. بازیابی، بازیابی، بازیابی، مثلاً مردم برخی شهرها دوچرخه‌های کهنه‌شان را تعمیر می‌کنند و به کودکانی که استطاعت خرید آن را ندارند، می‌دهند. رایانه‌ها، لباسها، کتابها و نوارهای دست دوم خود را همان‌گونه اهدا کنید که خدمات و پولتان را به مؤسسات خیریه می‌بخشید. بکوشید تا به چشمان و درون قلب هر کسی که می‌بینید، نگاه کنید؛ بکوشید با محبت، گرمی و پذیرش با هر کسی رفتار کنید. ممکن است نتوانید همهٔ جهان را به یکباره نجات دهید اما اگر بتوانید زندگی یک نفر دیگر را کمی شادتر سازید، تغییری بوجود می‌آورید. یک جفت دستکش گرم برای یک جفت دست سرد یاری دهنده است. هر لبخندی کمک کننده است. هماطور که آن هربرت (Anne Herbert) نویسنده به ما می‌گوید «بدون پیش‌بینی محبت کن و بدون اراده کاری زیبا انجام بده».

شاید برای اینکه عمل صحیح را بخشی از زندگی روزانه‌تان بسازید، فعالیت در جمعیت خدمات اجتماعی یا معنوی را مفید بدانید. قالباً بودا نیز همان‌طور که من به‌شما تذکر می‌دهم به سالکان می‌گفت: گروهی از دوستان هم‌فکر و هم‌روحیه وابسته می‌توانند شما را به ذات متعالی‌تان مرتبط کنند مسئله این نیست که این گروه را در انجمن بودایی، کلیسا، پرستشگاه، گردهمایی کواکرها (Quaker) [1]، گروههای بوم‌شناختی یا حمایتی بیابید.

۱ـ کواکر به‌اعضای «انجمن دوستی» اطلاق می‌شود. این افراد فرقه‌ای مسیحی را تشکیل می‌دهند و از پیوریتن‌ها انشقاق یافته‌اند مؤسس این فرقه جورج فاکس است که در اواسط قرن هفدهم در انگلستان انجمن دوستی را بنیان نهاد. آنها در اجرای عدالت، صلح و برابری بسیار فعالند و در اوایل قرن هجدهم در الغای بردگی نقش به‌سزایی ایفا نمودند.

ابتدا با مردان و زنان مورد نظر که می‌کوشند اعمال نیک و اهداف با اهمیت را در فعالیتهای روزانه‌شان بگنجانند ارتباط برقرار کن؛ این امر به شما کمک می‌کند تا حواستان را روی گرایشهای مثبت متمرکز کنید و عاشقانه حامی آن باشید. مسئله این نیست که چند ساله هستید، جنسیت یا حرفه شما چیست، روشهای بی‌پایانی وجود دارد تا با دلسوزی و نوعدوستی عمل کنید، و از هر جهت سعادتمند شوید. این اعلان بزرگ را به خاطر داشته باشید. *جهانی فکر کن، محلی عمل کن*. از همین حالا این کار را بکن.

از دلسوزی احمقانه بپرهیزید

دوستی که به الکل و مواد مخدر و قمار معتاد است به التماس از شما می‌خواهد تا به او پول قرض دهید ــ «این دفعهٔ آخر است» ــ این عادت او را پرورش می‌دهید. فرزندتان به التماس از شما می‌خواهد تا اجازه دهید برخی کارها را انجام دهد کارهایی که می‌دانید برای او مضر یا خطرناک است. دستیار شما همیشه آزار دهنده و بد دهن و نامهربان است، شما مرتباً او را می‌بخشید. دوست یا خویشاوند دردسرساز شما کارهایی انجام می‌دهد که می‌دانید اشتباه است، و آنگاه شما را متقاعد می‌کند که در سرپوش گذاشتن روی کارش شریکش شوید، بنابراین او با عواقب کارش روبرو نمی‌شود. اگر شما در برابر هر خواستی تسلیم شوید، به «دلسوزی احمقانه» پرداخته‌اید. ترونگپا (Trungpa) رینپوشه عبارت مناسبی را برای این اشتباه وضع کرده است: «داغِ واژگونهٔ دلسوزی».

وقتی به خاطر رفتار دلسوزانه‌مان به خود تبریک می‌گوییم، در واقع وقتی‌که به‌سادگی تسلیم می‌شویم وازعقیده‌مان صرف‌نظر می‌کنیم، احمق می‌شویم. احتمالاً بیشتر تنبل، ترسو، وحشت‌زده یا حتی متکی به دیگران هستیم. این دلسوزی کاذب احمقانه، مولد تأثیر معکوس است، و می‌تواند

دیگران را قادر سازد بیشتر به خودشان صدمه بزنند. گاهی اوقات «نه» گفتن بسیار مثبت‌تر و با پشتوانه‌تر است تا «آری» گفتن بدون اندیشه.

خرد مؤلفهٔ ضروری دلسوزی است. ذهن به اشراق رسیده غالباً به صورت خرد تابان که عشق و دلسوزی عمیق را عطا می‌کند، توصیف شده است. خرد به ما کمک می‌کند چون آینه آگاهی را توسعه دهیم، آگاهیی که به نحوی شایسته به آنچه واقعاً در هر موقعیتی مورد نیاز است، پاسخ می‌دهد. خرد آینه‌سان ما را ملزم سازد آنقدر ظرفیت پیدا کنیم که قبل از گذشتن از واقعیت بایستیم و با دقت به آن نگاه کنیم. گاهی اوقات تسلیم می‌شویم زیرا می‌کوشیم موقعیت را دستکاری کنیم ـ شاید می‌ترسیم مطرود شویم یا می‌خواهیم بهره‌ای ببریم. همهٔ ما نیاز داریم در برابر آنچه با قلبی پاک و فداکار می‌بخشیم روسفید باشیم.

اغلب همان‌کاری را انجام می‌دهیم که همواره انجام داده‌ایم و آن‌چیزی را می‌بخشیم که بخشیدن آن برای ما از همه آسان‌تر است یکی از دوستان من می‌گوید یکی از سخترین درسهایی که به عنوان یک مادر آموخته است آن است که پاسخگوی نیازهای واقعی کودکانشان باشد ـ نه آنچه فکر می‌کند آنها لازم دارند. دوستم می‌گوید وقتی که دختر نوجوان او به آشپزخانه می‌آید تا با او صحبت کند، پاسخ مادرانهٔ او آغاز حرکتی چابکانه گرد آشپزخانه است تا غذا با عشق توأم گردد. به نظر می‌رسد او برای به دست آوردن این توان به راهی واحد چسبیده است که در این مورد غذاست. این فعالیت پرجنب و جوش خسته‌کننده راه ارتباطی را برقرار می‌کند، راهی بهتر از آن که بنشیند و با دخترش گفتگو کند. دلسوزی نیاز به همدلی و شنیدن آن چیزی است که واقعاً گفته شده. ما باید کانال‌هایمان را به روی انواع مختلف پاسخ‌های احتمالی بگشاییم، پاسخ‌هایی که می‌توانند به نحوی شایسته نیازهای واقعی را مخاطب قرار دهد. پس اعمالِ به اشراق رسیده می‌تواند خودبه‌خود از ما جریان یابد و به جهان بریزد.

با زندگی همراه شوید

فعالیتها بی‌پایانند، همچون امواج به هنگام طوفان.
تنها زمانی پایان می‌پذیرند که آنها را رها کنی.
حالات بشری همچون تبدیل نور و سایه است
در دامنهٔ آفتابی کوهستان.
همهٔ کارها چون بازیهای کودکانه‌اند.
چون کاخهایی که از ماسه ساخته شده‌اند.
با شادی و آرامش به آنها بنگر،
چون پدربزرگهایی که به نوه‌های خود می‌نگرند.
یا چوپانی که روی تپهٔ کوچک سرسبز استراحت می‌کند
و به چرای گله‌اش می‌نگرد.

نیوشرل خنپو رینپوشه
برگرفته از یک ترانهٔ شورجوش وجرا

عمل صحیح تشویش‌آور نیست و ظاهراً دورنمایی دسترس ناپذیر دارد. گذران زندگی همچون بازی با شنی است که از لای انگشتان می‌ریزد، وقتی کودکیم و قصرهای شنی می‌سازیم، این قصرها آکنده از شادی‌اند. افکار والدین ما به این امر معطوف می‌شود که شاید بتوانند همان راهِ ما را بروند؛ مملو از شادی بجای ترس، گشایش به جای حالت تدافعی، آرامش بجای دوگرایی، اضطراب و شک.

شاید شما همچون من بکوشید اعمالتان به‌طرزی زیبا هماهنگ باشند زیرا آنها ارزش‌ها و عقایدی را که در کنه وجودتان حفظ کرده‌اید منعکس می‌کنند. هماهنگی زیبا اصطلاحی است که برای این موارد به کار می‌رود: چطور زندگی و عمل را با عقاید و کلام درونی هماهنگ می‌کنید. این فرایندی

دائمی و جاری است که تدریجاً آشکار می‌شود. بخاطر داشته باشید که ما همان کارهای درحال پیشرفت، مبارزه برای پالایش روح و زندگی‌مان هستیم. این که انتظار داشته باشیم دانه‌های شاداب بلافاصله به درختان پرشکوفهٔ سایه‌دار تبدیل شوند انتظاری غیرواقع‌بینانه است. در این تجارت معنوی، ما بوری‌سته‌های در حال رشدیم، نه درختان سایه‌دار؛ ما در حس معنوی می‌روییم. ما ذات حقیقی خود را می‌پالاییم؛ سنگ معدن را تصفیه می‌کنیم و طلا بیرون می‌کشیم. فلسفهٔ فرایند شرقی آیین بودا به قطعیت اعتقاد ندارد. این آیین دربارهٔ پالایشی دردناک است و نه غیرممکن، مثل وعدهٔ شیرینی در آسمان. می‌تواند همانقدر ساده باشد که ما می‌توانیم باشیم. چون ما بسیار پیچیده‌ایم، راه‌هایمان هم پیچیده است.

برای کسب عقاید معنوی و مرتبط ساختن و عرضه کردن آنها در زندگی روزمره باید بیاموزیم با زندگی همانند یک همراه صمیمی رقص رفتار کنیم. چرا گلهای شب‌بو خود را پس می‌کشند و تغییر می‌کنند ـ تماشاگران صرف؟ موسیقی زندگی‌تان را حس کنید؛ با ضربات طبل روح حیات در وجودتان برقصید.

همان‌گونه که در طریقت گام برمی‌دارید، عمل خودباوری و ایثار خود را بخاطر داشته‌باشید. زندگی چون یک امتحان است، و هر چه انجام می‌دهیم بداهه‌سرایی است. اساساً عمل صحیح یعنی نیاز ما به آن که فقط کاملاً صادق باشیم و قدر چیزها را همان‌گونه که هستند بدانیم، علیت و معنای اخلاقی آن را درک کنیم، و بکوشیم بهترین‌ها را انجام دهیم. درخور بهترین عملکرد ما، بهترین چیزی است که می‌توانیم انجام دهیم.

نمی‌توانید چیزی با خودتان ببرید، اما ...

همه می‌گویند وقتی مُردی، نمی‌توانی ثروت یا خانواده یا اموالت را با خود

بیری. اما چیزهای خیلی مهمتری هست که می‌توانی با خود ببری، چیزی که می‌توانی با آن کسب اعتبار کنی، و آن ارزش و خرد اندوختهٔ تست ـ کارمای تو. تبتی‌ها می‌گویند وقتی که می‌میریم، بقایای بسیار کمی از زندگی با ماست. هر یک از ما «مثل مویی است که از کره بیرون کشیده شده است».

هیچ‌چیز با ما نمی‌آید.همه چیز را پشت سر رها می‌کنیم. تنها چیزی که باقی می‌ماند کارمایی است که با همهٔ اعمال و کلام و افکارمان اندوخته‌ایم. باور بکنید یا نه در عقیده سنتی باززایی، در لحظه سرنوشت‌ساز، هنگام ترک دنیا، هیچیک از ما چیزی بیش از اندوختهٔ خرد و فضیلت با خود نمی‌برد. این یک طرح سرمایه‌گذاری است که دچار تورم نمی‌شود. می‌توانید ایمانتان را در آن سرمایه‌گذاری کنید.

مراقبه در عمل صحیح

مراقبهٔ بودایی به صورت پنج تذکر معروف است که از ما می‌خواهد در ذات واقعیت و اعمالمان نمایان شویم. این امر به ما کمک می‌کند تصمیم بگیریم اولویتهای ما چیست و چطور روزگارمان را سپری کنیم.

پنج تذکر:

۱) راهی برای فرار از پیری وجود ندارد. من هم پیر خواهم شد.

۲) راهی برای فرار از فساد جسمانی وجود ندارد. بدن من هم ضعیف خواهد شد.

۳) راهی برای فرار از مرگ وجود ندارد. من هم خواهم مرد.

۴) همه چیز و همه کس تغییر می‌کند؛ حتی از آنچه محبوب است جدا می‌شویم.

۵) اعمال من همچون تمایلاتم همیشه با منند. فقط کارمای من مرا همراهی می‌کند هنگامی که می‌میرم؛ کارمایم زمینی است که روی آن می‌ایستم.

آغاز و پایان روز

کالو رینپوشه عادت داشت از ما بخواهد با ساختن دو ستون کوچک از سنگ، اعمال روزانهٔ خود را ارزیابی کنیم ـ یکی برای اعمال مثبت و دیگری برای کارهای منفی. اگر هر روز اعمال مثبت و منفی را می‌شمردید و سپس تخمین می‌زدید و ارزیابی می‌کردید درمی‌یافتید در زندگی شما چه رخ داده است. من شخصاً دریافته‌ام که این آموزش سادهٔ کودکانه مرا در اعمالی که در چند سال گذشته انجام داده‌ام عمیق‌تر کرده است. من پذیرفته‌ام که اینجا در ایالات متحد امریکا همان‌طور که از دفترچه یادداشت استفاده می‌کنم از سنگها استفاده کنم؛ ممکن است شما هم احساس خوبی در این روش بیابید اما یک مطلب اصلی باقی می‌ماند.

این تمرین کوچک‌ا می‌تواند با مراقبهٔ تحلیلی ترکیب شود؛ مراقبه‌ای که می‌توانیم شب‌هنگام در حالی که روی تخت دراز کشیده‌ایم قبل از اینکه به خواب رویم، همینطور بلافاصله پس از بیدار شدن انجام دهیم. این راه آزمایشی گرایشها و اعمال با یکی از شعارهای تمرین فکری آتیشا (Atisha) منطبق است «در *آغاز و پایان هر روز دو کار انجام بده*».

هنگامی که صبح بیدار می‌شوید، با تصدیق مجدد گرایشتان به عمل محبت‌آمیز و همدردی روز را آغاز کنید. هر روز به خودتان یادآوری کنید که در جهت رهایی از خودپرستی، خودخواهی، رفتار سلطه‌آمیز، افکار منفی، احساس مالکیت، پرخاشگری، خشم و دست‌پاچگی عمل کنید. تصمیم بگیرید هر روز راهی کوچک بیابید که بتوانید الگوی ثابت رفتاری را تغییر دهید و بکوشید آن را انجام دهید.

شب هنگام که دراز کشیده‌اید و روز طی شده را مرور می‌کنید، دستاوردها و ناکامی‌هایتان را بخاطر بیاورید ـ آنچه انجام داده‌اید و آنچه نکرده‌اید. چه کسی یا چه چیزی دکمه‌های شما را فشار داده است؟ برای

اینکه از صمیم قلب رفتار و کیفیت زندگی‌تان را امتحان کنید. از بینش پاک و آگاهی تیزبین استفاده کنید. الگوهای تکراری شبیه هم را بشناسید. میزان ثمربخشی آنها را تخمین بزنید.

سرانجام، روزتان را از نظر ناراستی و خودتباهی، زیان‌رسانی، خودمحوری، یا خودشیفتگی بسنجید. شادی را در بیداری روح پرعاطفهٔ بودی‌سیتا بجویید. به خاطر همهٔ اعمال خیر خودتان و دیگران شادی کنید و در همهٔ کارهای خوب شریک باشید. این امر کمک می‌کند آرامش یابید. آنگاه آرام باشید. همان‌طور که بودا گفت: «آنچه را باید انجام می‌دادی، انجام دادی». روزی بودا در جنگل ناپدید می‌شد که مریدی فریاد زد «بایست، بایست». بودا پاسخ داد «من مدتها پیش ایستاده‌ام، تو چه وقت خواهی ایستاد؟»

گام پنجم
امرار معاش درست

کار، عشق عینی است

بدان هنگام که کار کنید، طبیعت شگفت نی‌لبکی را بدانید که زمزمهٔ ساعتها و لحظات را از درون قلب خویش گذر دهد و به‌آوای دل‌انگیز موسیقی بدل کند.

تکاپوی شما تحقق دورترین رؤیای خاک است که بر دوشتان نهاده‌اند هم بدان لحظه که این رؤیا در ذهن حیات زاده باشد. و تلاش مدام شما خود اثبات عشقی راستین به‌زندگی است و آن که به‌مقامت کار و کوشش زندگی را عزیز دارد، محرم پنهان‌ترین اسرار او باشد.

خلیل جبران

اسـقف عـالی کـامبوجی، مـرحـوم راهب مـاها گـوشاناندا (Maha Goshananda) زندگی‌اش را صرف تلاش برای صلح کرد. وقتی او صلح جهانی را که از آشویتس به کامبوج و هیروشیما می‌رسید، هدایت می‌کرد، هزاران مرد و زن از اطراف جهان از او پیروی می‌کردند. کامبوج، سرزمین ماها گوشاناندا، صحنهٔ نبرد عظیم ویتنام بود، و هنوز با میلیونها مین زمینی که خمرهای سرخ از خود به جای گذاشته‌اند پوشیده شده است. ماها گوشاناندا

که بیشتر عمرش را صرف جستجوی این «میادین مرگ» کرده است می‌گوید پاک کردن این مین‌ها دارمای اوست. تازگی‌ها وقتی در یک مصاحبه از او پرسیدند چرا هنوز مصممانه به این کار ادامه می‌دهد، به سادگی پاسخ داد، «من صلح را با خودم می‌سازم». هر روز عشق ماها گوشاناندا به همهٔ موجودات نمایان می‌شود ــ مثالی عالی، ملموس و والا از امرار معاش درست. امرار معاش درست فقط از ما می‌خواهد دنیایمان را در حین کارمان درست بداریم و به ما می‌آموزد از کارهایی که به دیگران صدمه می‌زند بپرهیزیم. هر چیزی که به صدمه زدن و نابودی موجودات زنده منجر شود مثل فروش و ساخت آلات جنگی و مهمات، نمونه‌های امرار معاشی هستند که به طور سنتی برای یک زندگی رو به اشراق نامناسب دانسته شده‌اند. حرفه‌های رایج دیگری هم هست که می‌تواند در این فهرست جای گیرد: معاملهٔ مواد مخدر یا هر وسیلهٔ معیشت دیگری که حیله‌گرانه، ضد سلامتی، فسادبرانگیز، مشوق بی‌اعتنایی یا استثمارگرانه (چه از محیط چه از موجودات) باشد. قرارداد تجارت هروئین دستاورد تازهٔ امرار معاش نادرست است. درگذشته همانند امروز، کار ممتاز زندگی معنوی نوع‌دوستانه و یاریگر بوده است. مطابق یک دست‌نوشته باستانی یعنی *داماپده*، امرار معاش درست یعنی «هماهنگ بودن با خیرخواهی رو به فزون برای موجودات و ضرررسانی رو به نزول».

انرژی معنوی را وارد زندگی روزانه کنید

انرژی معنوی را برای زندگی روزانه به ارمغان آور. کسانی که بطورکلی زندگی را مانعی برای دارما می‌پندارند، هیچ دارمایی در فعالیتهای روزمره نمی‌بینند. آنها هنوز درنیافته‌اند که هیچ

عمل روزمره‌ای خارج از دارما وجود ندارد.

ذن قرن سیزدهم، استاد دوگن

بعضی از ما با این هدف که مسافت زیادی رانندگی کنیم طعم بیدار شدن قبل از طلوع خورشید را چشیده‌ایم. ساعت چهار بامداد خانه‌ها تاریکند و جاده‌ها خالی، اما همچنان به جلو می‌روید؛ از فعالیتی که رو به فزونی است باخبر می‌شوید. کامیون‌های پشتری به سرعت از کنارتان می‌گذرند همچنان که چراغهای خانه‌هایی را می‌توانید از جاده ببینید روشن می‌کنند، تصور کردن والدینی که بیدار می‌شوند تا از کودکان نوزاد خود مراقبت کنند، کشاورزانی که به طویله می‌روند تا به حیوانات غذا بدهند، و مسافران روزانه‌ای که مسیرشان را در راههای مرتفع، قطارها، اتوبوس‌ها و راه‌های فرعی طی می‌کنند آسان است. به منظور سرعت بخشیدن به موتور کار روزانه همهٔ مردم امریکا نان تست می‌خورند، چای و قهوه می‌نوشند و به دنبال جوراب تمیز می‌گردند. بعضی از این مردان و زنان با اشتیاق و علاقه سراغ کارهایشان می‌روند، عدهٔ زیادی با حالت عصبی و دلخور کار را آغاز می‌کنند، و سرانجام گروهی چنان با شتاب به جلو می‌روند که گویی سر جنگ دارند. در این راه یا آن راه، هر بودا (خواب یا بیدار) به کار احتیاج دارد. ما همه کار می‌کنیم: به سر کار می‌رویم، از کودکان مراقبت می‌کنیم، مطالعه می‌کنیم، رانندگی می‌کنیم، غذا تهیه می‌کنیم، لباس می‌شوییم و سطل آشغال را خالی می‌کنیم. ما همه تا اندازه‌ای کار می‌کنیم. امرار معاش درست یعنی چگونه بوداها و بودی‌ستوه‌ها برای ساختن یک زندگی رو به اشراق، کار کنند. در جهان الکترونیکی ما چندین موضوع حاشیه‌ای کار را از آنچه گوتاما (Gautama) بودا در دوهزار و پانصد سال پیش عنوان کرده بود مشکل‌تر می‌کند. هنوز مضامین ثابت هستند: آیا می‌توانیم از دستها، فکر یا قلب‌هایمان برای کمک به دیگران استفاده کنیم؟ آیا می‌توانیم رفتار آزمندانه و خودمحور را تعالی بخشیم، با رهبری به اشراق رسیده کار کنیم و ارزشهای پاک اخلاقی

(شیلا) را تجسم بخشیم؟

گاه‌گاه کار برای سالکان فرصت بزرگی پیش می‌آورد تا عقایدشان را در عمل نشان دهند. این کار *واقعی* است. این، آن چیزی است که می‌توانیم واقعاً روی آن سرمایه‌گذاری کنیم، آنچه که کار را زنده نگه می‌دارد. لاماهای تبتی به هنگام نیایش می‌گویند:

باشد تا به دارما از حالا تا زمانی که به اشراق برسم عمل کنم.
باشد تا با هر چیزی که از حالا تا لحظه مرگ انجام می‌دهم به دارما بپیوندم.

به این ترتیب بودی‌ستوه‌ها تمایلشان را با به خاطر سپردن ارزشهای دارما، عمل به کار خیر و یکی شدن روحانی با حتی دنیوی‌ترین فعالیتهای روزانه، اظهار می‌دارند. به رغم کشش عرفانی، دارما و استادانش عمیقاً دیدگاه واقع‌گرایانهٔ بودا را از زندگی منعکس می‌کنند. برای مثال در یک کنفرانس معلمان بردایی غربی در هند، در سال ۱۹۹۴، دالایی‌لاما به ما گفت «هر چه می‌توانید بیاموزید. هر چیزی می‌تواند مفید باشد». آتیشا [کسی که تمرین ذهن ماهایانا را به تبت معرفی کرد] حتی می‌توانست کفش وصله کند. خود دالایی‌لاما می‌دانست چطور ساعت‌های دیواری و مچی را تعمیر کند.

امرار معاش درست همان‌گونه که دارای جنبهٔ عملی است جنبهٔ معنوی نیز دارد، و امروز کتابهای قرائت مقدس و باستانی به ما می‌آموزند، که چقدر عقل سلیم، در طول زندگی طولانی و تعلیمش به‌بودا کمک کرد.

وقتی راهب‌ها از او می‌پرسیدند چطور انجمن صومعه‌نشینان بهتر می‌شود، نظر او آن‌جهانی نبود. او نمی‌گفت، «بکوش بدنت به رنگین‌کمان تبدیل شود» یا «در خلأ مراقبه کن». آنچه او می‌گفت این بود «سبزی‌ها را در بشقابت زیر برنج پنهان مکن» بنابراین به آنها تذکر می‌داد راهبی که بیشتر از سهمش سبزی می‌خواهد، خودخواهی خودش را با اعمال کوچک نشان می‌دهد. این معنویتی است که در عمل و به طور واقعی به وجود می‌آید.

بودا یک‌بار به فردی عادی به نام دیگاجانو (Dighajanu) گفت که چهار چیز در این جهان موجب شادی است: ماهر بودن، لایق بودن، پرتحرک و صادق بودن، عالم بودن در هر حرفه‌ای که فرد دارد؛ تا با وظیفه‌شناسی درآمد فردی و ابزار تأمین ضروریات خانواده‌اش را حفظ کند، صاحب دوستان شریف، قابل اعتماد و مؤمن و الهامات معنوی گردد؛ تا راضی باشد و به آنچه دارد بسنده کند. این سفارش به‌حق گواه عقل سلیم بوداست که هم‌سنگ قابلیت او برای برقراری ارتباط با افراد عادی است.

با این حال، شاگردانی که از من سؤال می‌کنند وقتی که آراء عقلانی را ارائه می‌کنم کمتر هیجان زده‌اند تا وقتی که از تکنیک رمزی تجسم صحبت می‌کنم یا از گورروی مقدس برفراز قلهٔ کوه هیمالیا نام می‌برم. خرد اکتابی در اکثر موضوعات پیش پاافتادهٔ زندگی روزانه سنت بوداست. یک استاد ذن هنگامی که شاگردی از او پرسید «بودا چیست» پاسخ داد «تو در کدام طرف در صندل‌هایت را در می‌آوری؟» استاد ذن دیگری که از او پرسیده بودند «اشراق چیست؟» پاسخ داد، «کاسهٔ شامت را بشوی». چوگیام ترونگپا (Chogyam Trungpa) رینپوشه عادت داشت به شاگردانش بگوید «جورابهایت را بالا بکش» تا شاگردی که اهل شوخی بود گفت «من اصلاً جوراب نمی‌پوشم» ترونگپا گفت «پس زیرشلواری‌ات را بالا بکش!» به عبارت دیگر خودت را راست بگیر. با این حال حقیقت به اندازهٔ کافی روحانی است. روح بدون اینکه همین جا و همین حالا در این مرحلهٔ هستی جای بگیرد، بی‌معنی است.

کار خیر همان‌قدر که برای خودتان مفید است برای دیگران هم هست

مارگارت با خرید مستغلات برای خودش و دخترش تکیه‌گاهی به‌وجود

آورد. وقتی دیشب تلویزیون را روشن کرد، برنامه‌ای دربارهٔ جراحانی دید که مرتباً مهارتهای پزشکی‌شان را برای کمک به کودکان محروم امریکای مرکزی صرف می‌کنند. او عمیقاً تکان خورد. مارگارت خیلی دلش می‌خواست بخشی از زندگی‌اش را صرف کار خیر نماید؛ او به افراد صاحب مهارت غبطه می‌خورد، مردمی که فکر می‌کند می‌توانند واقعاً باعث تغییر شوند.

فرانک، کارگزار بورس است. او احساس می‌کند که گرایشش به خیر با حرفه‌ای که نیازمند رقابت است و حتی رفتار خصمانه بیشتر از روح دلسوزی و محبت در آن وجود دارد به بن‌بست می‌رسد. او فکر می‌کند همکارانش تنها به وضعیت اقتصاد توجه دارند و تردید دارد که ارزش زیادی برای همدردی قائل باشند. آیا فرانک نمی‌تواند فهرستی از اعمال خوب به کارنامه‌اش بیفزاید یا می‌تواند؟

قرنها مردان و زنانی که به خیر گرایش داشتند در تلفیق رفتار معنوی با زندگی دنیوی دچار مشکل می‌شدند. من هم با این مسئلهٔ بغرنج دست و پنجه نرم کرده‌ام.

مارگارت نیاز دارد بداند که هر بار او عاشقانه برای دختر کوچکش نهار درست می‌کند، مشکل خانه‌سازی یک مشتری را بدون اینکه کمیسیون مستغلات برای او حق تقدم قایل شده باشد، حل می‌کند، یا مشتاقانه پرستار بچه را در هوای نامساعد به خانه می‌رساند به اسرار معاش درست یا کار خوب عمل می‌کند. پدر و مادر بودن فی‌نفسه مثالی است از کار واقعی، صمیمانه به خانه رفتن، تلاش ایثارگرانه.

البته برای فرانک آزاد شدن از رفتار رقابت‌آمیز و یافتن راههای استفاده از مهارتهایی که معمولاً می‌تواند به همکارش کمک کند بخشی از نوعی روند شکوفایی اوست. آگاهی ناشی از مراقبه می‌تواند به فرانک کمک کند ببیند که رفتار گروهی که با اعمال کوچک توأم یا اندیشه یکی شده است می‌تواند زندگی فرد دیگری را تغییر دهد، حتی وقتی که آن اعمال در وال‌استریت به

اجرا درآیند. فرانک باید کشف کند که تغییر در رفتارش می‌توانـد روابـط و زندگی او را تغیـیر دهد، حتی در محل کار؛ حتی ممکن اسـت محل کار او را تغییر دهد. اما واقعیت یکی از راههای کوچک طـریقت بـزرگ بیـداری است ـ یا حداقل می‌تواند باشد.

به نتیجهٔ نهایی توجه کنید

یکی از دوستان من در ساختمان اداری یک مؤسسهٔ حقوقی در شهری بزرگ کار می‌کند؛ روزی او از اداره‌اش خارج شد و جوجه‌ای را دید که جلوی درهای گردان روی زمین است. نامطمئن از آنچه باید انجام دهد، ایستاد. او تنها بدترین اتفاق ممکن را برای پرنده تصور می‌کرد، اما سرانجام اندیشید که می‌تواند پرنده را از لگدمال شدن حفظ کند. با کمال تعجب کمی بعد دیگران هم مشتاق کمک به این مخلوق کوچک شدند. سرانجام حقوق‌دانی او را متوجه درخت کوچکی کرد که کنار جدول پیاده‌رو کاشته شده بود. مادر پرنده در آنجا منتظر بود. همه کاری که باید انجام می‌دادند آن بود که جوجه را روی درخت بگذارند، و چنین کردند.

اگر فرانک می‌توانست نسبت به همهٔ آنچه که در جهان نیاز داشت آگاهی پیدا کند، ممکن بود بتواند تعهد کند تا طرح کمک صادقانه را درکار پیدا کند ـ مثلاً برای کودکان نیازمند یا مؤسسات خیریه‌ای که به بی‌خانمانان سرپناه می‌دهند پول جمع کند ـ شاید او همچون دوست من به هنگام کمک به جوجه پرنده، کشف کند که مردان و زنانی احاطه‌اش کرده‌اند که می‌خواهند برای دیگران کار بیشتری انجام دهند، اما نمی‌دانند چه کنند یا از کجا شروع کنند.

فکر نمی‌کنم قضاوت دربارهٔ مشاغل متفاوت به کسی کمک کند. ممکن است برخی بگویند که یک دکتر یا پرستار برای انسانیت مفیدترند تا یک

بانکدار یا دلال، اما واقعاً کسی چه می‌داند؟ یک تاجر پرهیزگار می‌تواند کارهای نیک بسیاری انجام دهد. بعضی‌ها می‌گویند که حرفهٔ حقوق از اخلاقیات بی‌بهره است، اما رالف نِدر (Ralph Nader) و گاندی حقوق‌دان بودند. همینطور لینکلن. فکر می‌کنم بد نباشد که هر یک از ما دقیقه‌ای تأمل کنیم و به راههای درستِ امرار معاش فکر کنیم ـ استفاده از دستها، فکر و قلبهایمان برای کمک به دیگران ـ هر چه برای معاش انجام دهیم فرقی نمی‌کند، امرار معاش صحیح به ما کمک می‌کند زندگی را بسازیم نه اینکه فقط زندگی کنیم. این امر می‌تواند نوسازی معنوی را همین‌جا و همین حالا به ما ارزانی دارد بدون آن که به جای دیگری برویم. یودا گفت: «دل مهربان داشتن حتی زمانی که انگشت گاز گرفته می‌شود فرد را موجودی روحانی می‌سازد».

امرار معاش صحیح در بازار

مردان کمی فضیلت تاب آوردن در برابر بهترین پیشنهاد دهنده را دارند.

جورج واشینگتن

هیچ فضیلتی چون پول در جامعه محترم نبوده است.

مارک تواین

بیایید بیش از حد ساده‌لوح نباشیم. غالباً محیط کار آشفته، مضطرب و از لحاظ ارزشهای انسانی در حد بسیار پایینی به نظر می‌رسد. همه بیش از حد مشتاقند خودخواهی و حرص را ارضاء کنند. هنگام کوشش برای رسیدن به معاش صحیح روحانی و به اشراق رسیده ـ مبارزات جالبی خواهید آفرید.

مثلاً اگر دریابید شرکتی که در آن کار می‌کنید به مشتری‌ها دروغ می‌گوید و با آنها گران حساب می‌کند چه می‌کنید؟ اگر تنها کاری که می‌توانید بیابید صندوقدار جزء بودن با حداقل حقوق در یک شرکت خرده‌فروشی است که کارگران خارجی را استثمار می‌کند چه می‌کنید؟ اگر معلم دارما باشید و اجازهٔ انتخاب بین موقعیت آموزشی با درآمد خوب و کار در یک مرکز کوچک بودایی با حقوق بخورونمیر داشته باشید چه می‌کنید؟ اگر رئیسی با زبان نیشدار داشته باشید و در اداره‌تان همه عاشق پرحرفی باشند، گفتار صحیح را کنار می‌نهید؟ این مثال‌ها به روشنی بیان می‌کند که چطور به وضعیت عالی تظاهر می‌کنیم و نشان می‌دهد که هیچیک از ما هیچگاه از عهدهٔ این نتایج برنیامده‌ایم؛ اما این واقع‌بینانه نیست.

در اواخر دههٔ هفتاد، هند را ترک کردم و برای سه سال به امریکا برگشتم. من همراه یک دوجین لامای تبتی و معلمانی از صومعه کالوریمپوشه مترجم آنها اینجا (امریکا) و فرانسه بودم، آنها را با تور به گردش می‌بردم و برای اسکان آنها در خلوتگاهها و صومعه‌های آبشار کاپینگرز (Qappingers Falls) و روداستاک (Woodstock) در نیویورک فعالیت می‌کردم. کار برای شرکت دارما موقعیت حقوقی خوبی نداشت؛ بعد از شش سال زندگی در هند هیچ پس‌انداز یا دارایی نداشتم، کوشیدم در فکر راهی برای امرار معاش باشم که اخلاقی و سازنده و جالب و بالقوه کمی سودآور باشد تا به وضع مالی من و همکارانم و علاوه‌بر آن به اعمال معنوی کمک کند؛ در همان حال معلمان آسیایی من به اینجا آمدند. من و دوستم خیلی دلمان می‌خواست در اینجا مرکزهای دارما برای غربیان تأسیس کنیم تا تفکر و تعلیم بیشتری دربارهٔ این دانش باستانی که هنوز برای ما غربی تازه کشف شده است ارائه دهیم.

من در کره اطلاعاتی راجع به جنسان[1] پیدا کرده بودم، و بعد از گفتگوی

۱ـ Ginseng: گیاه بوته‌ای از تیرهٔ Araliaceae دارای برگهای خوشبو و گلهای خوشه‌ای بومی

فراوان و پژوهش در مورد بازار معاملات آن، من و دوست عکاسم، ذن، تصمیم گرفتیم که یک مزرعهٔ سازمان یافتهٔ جنسان تشکیل دهیم تا به‌شکلی درست امرار معاش نماییم. ما سرمایه را تهیه کردیم و یک مزرعهٔ قدیمی به‌وسعت ۷۲۸۴۶۰ متر مربع در کتسکیلز (Catskills) خریدیم ــ جایی که جنسان به طور طبیعی و خودرو می‌روید ــ و چند تن از اعضای صومعهٔ تبتی ووداستاک را استخدام کردیم. ما قصد داشتیم مانند چند دوست با هم کار کنیم، همکاری را ترغیب نماییم، رقابت را کم کنیم، با یکدیگر عادلانه رفتار کنیم، بهترین خصایص همکارانمان را کشف کنیم، خودمان را کنترل کنیم، و الگوی کار اخلاقی شویم. این اولین و تنها معاملهٔ خطرناک و سرمایه‌داری من بود.

کشف کردم که حتی در بافت انجمن بودا، برای زیستن بر اساس اصولی که طرفدار آن بودیم ــ عمل کردن به آنچه موعظه می‌کردیم ــ مخالفت وجود دارد. چرا غافلگیر شده بودم؟

کمال یک آرمان است و یافتن آن اینجا روی زمین مشکل است. کار دارای کمی نقص، دلهره و دورویی، مصالحه و خودپسندی است ــ گاهی اوقات حتی برای خودمان! در برخی زمینه‌های کار، چیزی به جز اندیشهٔ منطقی و ثنوی «اول من» می‌تواند نامربوط و حتی بیگانه به نظر برسد. در این محیط‌ها به نظر می‌رسد غالباً راه‌های معنوی یا موانعی به هم می‌ریزد. محل کار همان‌طور که میدان مناسبی برای آگاهی بیشتر ما از اعمال و گرایشهایمان به دست می‌دهد به همان میزان نیز به ما کمک می‌کند تا گامهای معمولی در طریقت برداریم. کار درون خودمان همچون شغل‌مان می‌تواند استحاله‌گر نفس باشد. به این ترتیب ما این اصل خردمندانه را که از لیموهایی که به طور غیر مترقبه در بشقاب‌هایمان می‌یابیم لیموناد بسازیم، می‌آموزیم.

چین و امریکای شمالی است و در تقویت قوه باه به‌کار می‌رود. ـ م.

لحظه‌ای به آنچه دربارهٔ آیین بودا تحت عنوان «سموم» یا احساسات ستیز برانگیز (آلودگی‌ها یا کله‌شاها Kleshas) می‌شناسید فکر کنید، احساساتی که واقعیت را ابری و نقاب‌دار می‌نمایند: جهل، تکبر، حسادت، خصومت و هوس. تقریباً هر موقعیت کاری حداقل برخی از این کله‌شاها را برمی‌انگیزد. اگر کس دیگری ترفیعی راکه شما می‌خواستید، بگیرد ممکن است حسادت کنید و ترفیع را حق خودتان بدانید. اگر حقوق شما در حد قابل توجهی افزایش یابد داشتن احساس رضایت نسبت به‌خودتان و کارتان چه اشکالی دارد؟

اشتباه نکنید پیام دارما آن نیست که احساساتمان را انکار کنیم یا نسبت به همهٔ تجارب انسانی بی‌اعتنا باشیم. احساسات شدید مسائل اولیه نیستند؛ مسئلهٔ اول تمسک و دلبستگی است. وقتی به احساسات پرشور چنگ می‌زنیم و تمسک می‌جوییم خود را با یکسان‌سازی شدید با آنها گم می‌کنیم، آنها ذهن را تسخیر می‌کنند، مالک اندیشه‌های ما می‌شوند، دید روشن ما را تار می‌گردانند ــ آگاهی روشن و بصیرت پاک ما را از جلا می‌اندازند.

اغلب به خودم تذکر می‌دهم که به احساساتم نیاویزم، عواطفم را مجاز ندانم تا مرا وادارند که چیزها را در چنگم بفشارم بلکه از تجربیات همچنان که می‌گذرند لذت ببرم، آنگاه آزاد هستم. این کمک می‌کند که شعر دلپسند ویلیام بلیک را به خاطر آوریم:

او که خودش را دربند شادی می‌کند
پر و بال زندگی را می‌چیند
اما کسی که بر شادی همچنان که پرواز می‌کند، بوسه می‌زند
در طلوع بی‌نهایت زندگی می‌کند.

دارما به ما نشان می‌دهد که درک گفتار و رفتارمان می‌تواند مهمتر از خود کلمات و کردارها باشد. موضوع این نیست که در زندگی شما چه روی می‌دهد، موضوع آن نیست که چه می‌کنید، باید به کرّات در آینهٔ ذهنتان

بنگرید و در حالی که انگیزه‌ها و گرایشهای بیرون را بررسی می‌کنید آنچه را آنجاست بازبینی نمایید. درون‌نگری و تحقیق به ما کمک می‌کند هر بخشی از کارمان به بخشی از طریقت معنوی تبدیل شود، درست مثل گندم برای آسیا.

رفتار منفی در محیط کار

گاهی مردم در مورد سطح رفتار منفی به من شکایت می‌کنند. آنها به هنگام کار در جایی قرار می‌گیرند که می‌تواند بیش از حد رقابت، غیبت، تقلب و دله‌دزدی وجود داشته باشد. این امر خصوصاً هنگامی که شما هدف برخی از این رفتارهای منفی هستید مشکل می‌شود. این اوضاع چالشی فوری برای گرایشهای خیرخواهان بودی‌سیتا (Bodhicitta) است. قرنها شاگردان دارما در برخی از واژگان باستانی معرفت بودا به نام متا سوترا (Metta Sutra) (دست‌نویس محبت عاشقانه) تسکین و هدایت و الهام می‌یافتند، متنی که در بخشی از آن آمده است:

> بیایید دیگری را فریب ندهیم، از هیچ موجودی در هیچ مرتبه‌ای متنفر نشویم.
> بیایید در حال خشم یا بیماری برای دیگری آرزوی زیان نکنیم.
> همین که مادری از کودکش، تنها کودکش، به قیمت زندگی‌اش نگهداری می‌کند و با قلبی بیکران همهٔ موجودات زنده را دوست می‌دارد، محبتش بر همهٔ جهان پرتوافکن می‌شود.

در این جهان پرخشونت و بازار غیر بشری، به این اندیشه‌های ارزشمند توجه کنید. این نکته را به عنوان تذکر بالای میزتان بیاویزید و از پناه بردن به دارما لذت ببرید.

چطور بادهای هشتگانهٔ جهانی بر ما می‌وزد

آیین بودا می‌آموزد که بیشتر ما به وسیلهٔ بادهای هشتگانهٔ جهانی یا عوامل مؤثر هدایت و تهییج می‌شویم. این تعلیم باستانی که می‌تواند در تمامی تمایلات ما مورد استفاده قرار گیرد، برای تغییرات متناوب و متلاطم محل کار معاصر مناسب است.

پیش از بیست سال پیش نخست کالو رینپوشه دربارهٔ هشت باد جهانی به من تعلیم داد. سپس خاطرنشان کرد که چطور این عوامل مؤثر با مرتبط را تشخیص دهم تا مرا یاری کند میان انگیزه‌هایم در موقعیت به دست آمده جهانی و معنوی تمایز قائل شوم. معتقدم که شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید. بادهای هشتگانهٔ جهانی در واقع چهار جفت هستند، هر جفت نشان دهندهٔ قطب‌های متضاد روی محور علاقه ـ تنفر هستند؛ به عبارت دیگر آنچه می‌خواهیم و آنچه نمی‌خواهیم، دو چیز متفاوتی که هنوز اشکال علاقه را به هم مرتبط می‌کند.

- لذت و رنج
- سود و زیان
- تمجید و سرزنش
- شهرت و شرم

پیوند و دلبستگی با لذت، سود، تمجید و شهرت قوای نیرومندی هستند که گاه می‌توانند ما را در طوفانی شدید گرفتار کنند که در آن چون برگهایی در آغوش باد به هر سو می‌وزیم. مردمی را دیده‌ایم که بخاطر رضایت ناشی از کمترین لذت، امکان سود مالی، تمجید و یا تنها برای ۱۵ دقیقه در اوج شهرت بودن، زندگی جسم و تأملات اخلاقی را به خطر می‌اندازند. پاسخ دادن به این نیروهای هدایت‌گر با پشت پا زدن و رها کردن اهداف درونی‌مان آسان است. گاهی لحظه‌ای افسرده‌ایم؛ با این حال درد دل می‌کنیم، در خصوص عواقب دستیابی به خرسندي فوری نگهبانان کالا شماری دارند که

می‌گوید، «یک لحظه زبان درازی، یک عمر بدبختی»، این است خرد دارما، اخلاق عملیِ خودداریِ عقل.

برای درک بهتر راه شما نسبت به بادهای جهانی عکس‌العمل نشان می‌دهید، تصور کنید که در جاده‌ای، در مسیر مورد نظر برای رسیدن به اشراق یا نیروانا رانندگی می‌کنید. ناگهان در گوشه‌ای چیزی می‌بینید که جلب نظر می‌کند. شاید حدس بزنید همان چیزی است که واقعاً می‌خواهید ـ یک بلیط برندهٔ لاتاری، شغلی آبرومند، یک عشق قدیمی یا حتی یک بستنی قیفی یا طعم مورد علاقه‌تان. شاید چیزی است که شما از آن می‌ترسید، چیزی که حامل تنهایی، فشار روانی یا وحشت است. بکس و باد می‌کند شما غالباً بدون فکر پاسخ می‌دهید و این فکر چنان بر شما مسلط می‌شود که مسیرتان را عوض می‌کنید و سرانجام جای لاستیک‌تان روی جاده می‌افتد. چرخهایتان در گل و سنگ بکس‌وباد می‌کند، و به دور خود می‌چرخید و می‌چرخید، این همچون گرفتاری در باتلاق سامساراست.

به دوروبر بازار بنگرید، مردمی را خواهید دید که تحت تأثیر نیروهای جهانی به هر راهی کشیده می‌شوند. برای درک این احساس که چطور یکی از بادها شما را به حرکت درمی‌آورد، بایستید، انگیزه‌هایتان را بر پایهٔ یک محور قانونمند بررسی کنید. آیا به محور لذت ـ رنج چسبیده‌اید؟ آیا غلبه بر وسوسه‌ها و مقاومت در برابر آنچه که رخ داده را مشکل یا حتی گاه غیر ممکن یافته‌اید؟ آیا اندیشه‌های سود یا زیان (اعم از مالی یا هر چیز دیگر) بر زندگی شما سلطه یافته است؟ آیا به راحتی مغرور یا کنف می‌شوید؛ تمجید یا شهرت می‌تواند زندگی شما را طولانی یا نابود سازد؟ آیا در عین اینکه آرزومند شهرت روی صحنه هستید، از شرم حضور در برابر جمع می‌هراسید؟ وقتی یکی از بادهای جهانی شما را در مسیرتان می‌راند، آیا در حالی که تحت سلطهٔ وسوسه‌های گذرا هستید حرکت به جلو را مشکل می‌یابید؟ لاما یشه (Lama Yeshe) معمولاً به شاگردانش می‌گفت «خودت

را بررسی کن» واژگان «بررسی کن» همچون مترهٔ او بود. او مترهٔ مفید و سودمند را به من منتقل کرده و توانستم تا به امروز کلام او را آویزهٔ گوشم نمایم.

در حقیقت اساتید روحانی چنان تمرکز یافته و متوجه باطن هستند که برایشان تفاوتی نمی‌کند در جهان بیرون چه رخ می‌دهد. آنها تماس با فطرت بودای درونشان را گم نکرده‌اند؛ آنها به جای آن که صرفاً مطابق شرایط زودگذر و موقت عکس‌العمل نشان دهند با فطرتشان هدایت می‌شوند. در حالی که دستهای آنها فرمان آگاهی است، آنها پیوسته در حال تمرکز حواس و توجه هستند و اصل علیت کارمایی چگونگی کارکرد واقعی امور را درک کرده‌اند. البته برخی از ما هنوز محکم آینهٔ جلو را گرفته‌ایم و سرگردانیم چرا که بسیاری اوقات گم می‌شویم یا به گودال می‌افتیم. آسان است که در دام اهداف دنیوی بیفتیم و میدان دید وسیع‌تر را از دست بدهیم. بدون آینده‌نگری و دورنمای بیشتر، نمی‌توانیم کمک کنیم بلکه با کمال حماقت همه چیز را اولویت‌بندی می‌کنیم. مثلاً فراز و نشیب‌های سیاستهای اداری و پویایی روابط بین فردی بیش از اندازه بر ذهن تربیت نیافته تأثیر می‌گذارد. یک دقیقه احساس کنید، برنده‌اید و در رأس مسابقه‌تان قرار بگیرد؛ دفعهٔ بعد باخته‌اید، مغلوب و ناامید و غمگین هستید. آیین بودا به ما تذکر می‌دهد که هیچ‌چیز نمی‌گذرد، نه موفقیتها و نه شکستهایمان. حتی خدایان که در قلمروهای آسمانی از مجموعهٔ کارمای خویشان استفاده می‌کنند، نیز باید به زمین برگردند؛ حتی سوپرمن از آسمان پایین می‌آید. فضیلت آرامش به ما کمک می‌کند بیش از حد به جامهٔ موفقیت درنیاییم یا با افسردگی شدید از هم نپاشیم. عقل سلیم به ما یادآوری می‌کند که تفاوتی بین امرار معاش و ساختن زندگی است. به دنبال موفقیت دنیوی بودن در این جهان که چون بوتهٔ گل سرخ تیغدار است نمی‌تواند بیشتر از دنبال سراب رفتن در یک بیابان لم‌یزرع ارضا کننده باشد.

سوتراهای خرد به ما می‌آموزند به همهٔ صداها همچون پژواک گوش کنیم. همهٔ کلماتی که از جهان خارجی می‌شنویم، از جمله تمجید و سرزنش پوچ و توخالی هستند. تعلیم آیین بودایی اصیل به هر یک از ما کمک می‌کند خودمختارتر و بر نفسمان مسلط‌تر باشیم. بیشتر موجودات بیش از حد تحت تأثیر و وابسته به عقاید و عکس‌العمل‌های دیگران هستند؛ ما یاد می‌گیریم همه چیز را به صورت ناپایدار، گذرا، غیر عینی، شبیه رؤیا و غیرواقعی بشناسیم. می‌توانیم به وابستگی و وابستگی متقابل در فردیت پایان دهیم؛ سرانجام می‌توانیم عدم وابستگی و دلبستگی را درک کنیم.

اگر شما بیش از حد به لذت، سود، شهرت یا تمجید جذب می‌شوید، روی گودال انعکاس می‌یابد، طبیعت متلون آب گیتی و طبیعت غیرواقعی و تصویر سینماگونه همه آن چیزی است که می‌بینیم و احساس می‌کنیم و فکر می‌کنیم. درک کن که در پایان، هر چیزی می‌خواهی به دست‌آوری چون قصرهای شنی در ساحل شسته خواهد شد. فردا حتی آنچه را که امروز می‌طلبی، نمی‌خواهی. هرکسی می‌تواند حداقل یک‌پاسخ احساسی پرشور را به خاطر آورد که وقتی درباره آن را بررسی می‌کند در بهترین حالتش خنده‌آور به نظر می‌رسد. همان طور که معلم من نیوشول خنپو غالباً می‌گوید: «ذهن متغیر است، به‌آن اتکا مکن».

چند شعار آموزش ذهن آتیشا که در طبیعت واهی دنیایی قابل دست‌یابی است عبارتند از:

بهترین دوست غرور و تکبر مباش

این شعار واجد همهٔ آن چیزهایی است که چگونگی دید شما را به جهان دربردارد و می‌تواند تذکره‌ای مفید برای ارتقاء شخصیت باشد. ما تمایل داریم همهٔ افکارمان را از صافی شخصیت پیچیدهٔ خود عبور دهیم. تفکر

دربارهٔ این شعار به ما خاطرنشان می‌کند داستان‌هایی دربارهٔ موفقیت و خصوصیت استثنایی‌مان به خودمان نگوییم. در عوض قدر فضایل دیگران و لذت شگفت‌انگیز محبت عاشقانه و دوستی صادقانه را بدانیم.

به امید پاداش نباشید!

توقع تحسین نداشته باشید

این دو شعار از یک واقعیت نامطبوع حکایت می‌کنند. یکی از دوستان من می‌گوید که مادربزرگش همیشه به او می‌گفت «همیشه آنچه را درست است انجام بده، اما از کسی توقع توجه و تشکر نداشته باش». خلاصه آنکه اگر انتظار داری مردم پشت سرت ترا در گام برداشتن در طریقت تشویق نمایند، به احتمال زیاد مأیوس خواهی شد. بدون توجه، آنچه را که به آن گرایش داری انجام بده، چه تشویق بشوی یا نشوی.

اگر ارزشهای دنیوی را رها کنیم

احمق به نظر می‌رسیم یا دیوانه؟

وقتی دربارهٔ ارزش‌های معرفت برتر صحبت می‌کنم، واقفم که به عنوان یک معلم دارما ساختاری به وجود می‌آورم که به آنها قدر و ارزش می‌دهد. در یک شغل معمولی، منطقی است که این ارزشها بی‌مورد یا حتی «احمقانه» باشد. این مسئله یک داستان عجیب را به خاطر می‌آورد، داستانی از یک خاخام اهل موراوی به نام شملخ (Schmelke) که به خاطر روح کریمش شهرت داشت. گدایان اطراف می‌دانستند که هرگز از پیش او دست خالی برنمی‌گردند. روزی گدایی درِ خانهٔ او را کوبید، شملخ که پولی در خانه نداشت به گدا حلقه‌ای داد، همسرش از او پرسید «چه می‌کنی؟ این حلقه صدها دوکا ارزش دارد» شملخ فریاد کشید «آن حلقه صدها دوکا ارزش دارد

اگر آن را بفروشی؛ حالا مطمئن باش بهایش را به دست آورده‌ای».

من این داستان را دوست دارم چون نشان می‌دهد که شملغ یک احمق معمولی نبود که ارزش پول را درک نکند، او ارزشهای این جهان را شناخته بود. این داستان حاکی از آن است که او اطمینانش را به ارزشهای متعالی نشان داد. او می‌خواست ببخشد؛ حتی به یک گدا لوازم کار بخشید. شملغ آشکارا تصمیم گرفته بود همان‌طور زندگی کند که معتقد بود و پذیرفته بود؛ مهم نبود که دیگران چه فکر می‌کردند.

همیشه کسانی هستند که به مردان و زنان کریم بخندند و آنها را تمسخر کنند. حتی در تبت، استادان معنوی بزرگ به نام «مرتاضان دیوانه» یا «دیوانگان الهی» معروفند. هر یک از ما در هر موقعیتی، همیشه با نتیجهٔ اعمالمان سروکار داریم؛ آیا به آنچه معتقدیم و می‌دانیم حقیقت است عمل می‌کنیم، یا به دنبال آن چیزی هستیم که دیگران به عنوان «هنجار متعادل» می‌شناسند؟ در این موقعیت‌ها شماری وجود دارد که می‌تواند مفید باشد:

«بین دو شاهد، به شعور خودت گوش فراده».

وقتی با دو دیدگاه متفاوت از چیزی روبه‌رو می‌شوید، این شعار را به کار ببرید و به یادآورید که شعور خودتان داور اصلی اعمالتان است. البته همیشه می‌توانیم از دیگران بیاموزیم، اما در نهایت هر یک از ما فقط می‌تواند شهود قلبی خودش را بپذیرد.

همهٔ فشار آموزش ذهنی معرفت برتر و طریقت بودا شدن روی توانایی به عشق‌ورزی و عاطفهٔ بیشتر بدون توقع یا امید پاداش است. اگر چه احتمال دارد ضمیرتان خواهان برخی تشویق‌ها یا پاداش‌ها برای آنچه انجام می‌دهید یا می‌گویید باشد، اما فطرت بودایی شما خواهان قدردانی نیست. حتی اگر یک بودی‌ستوه آخرین‌نفر روی زمین باشد، او راه بیداری را ادامه خواهد داد.

به‌تدریج می‌آموزیم که مشت بسته‌مان را به روی ارزشهای دنیوی بگشاییم. ما در هر وضعیتی متمرکزتر، متعادل‌تر، راحت‌روتر، آرامتر و پاکتر

می‌شویم ــ چه اوضاع و احوال بیرونی، چه تغییر احساسات درونی. می‌آموزیم راست بنشینیم و بایستیم، بدون اینکه به حمایت نیاز داشته باشیم. از خودمان و عقایدمان حمایت می‌کنیم و به گفتار و کردارمان پای‌بندیم. ما استادان قلمرو خود می‌شویم.

این روشی است که از طریق آن گوروی (Guru) درونی، هادی درونی‌مان را بیدار می‌کنیم ــ بودای درون، استاد مرموزی که به‌راحتی برای همیشه در غار قلب ما پنهان شده است. گوروی درونی با نفس حقیقت تفاوتی ندارد ــ این خرد فطری ما و اصیل‌ترین مرکز عشق و ادراک شهودی قلب است. این است معنای درونی بحث‌انگیز، آیین ذن شطح‌گونه می‌گوید: «اگر بودا را در جاده دیدی، او را بکش!» (چرا که لابد یک شیاد است، زیرا بودای واقعی یا موجود الهی فقط درونی است.) وقتی شما خدایان یا فرشتگان را فرامی‌خوانید، وقتی نیایش می‌کنید، موجود والای درون خودتان را بیدار می‌کنید. به هیچ‌کس دیگر تکیه مکن.

تساوی در محل کار و اجتماع معنوی

همان‌طور که آیین بودا در غرب شکل می‌گیرد، معتقدم، باید برای سهیم کردن زنان در عمل و تعلیم دارما برابری جنسی بیشتری به وجود آید. در زمان اشراق بودا در آسیا، تنها مردان در نظم‌های مقدس بودند و در جامعه غیرروحانی آموزش می‌دیدند. خالهٔ بودا شاهبانو ماها پرجاپتی (Maha Prajapati)، زنی که پس از مرگ مادر بودا به هنگام زایمان او را بزرگ کرد، نخستین زنی بود که درخواست کرد به عضویت نظم بودایی درآید. در ابتدا به نظر همه از جمله خود بودا این درخواست غیر قابل درک و پرخطر می‌رسید، چطور یک زن اشراف‌زادهٔ نازپرورده می‌تواند با زندگی خطرناک، منظم و منزوی یک گدای سرگردانِ مجرد سازگار شود؟

برای اثبات اینکه زنان نیز قابلیت زندگی مقدس را دارند، ماها پرجاپتی چند صد زن را گردآورد، آنها موهایشان را کوتاه کردند، رداهای زعفرانی به تن کردند، و کاسه‌های صدقه به دست گرفتند، و به سبک راهبان به زندگی پرداختند! آنان زندگی همچون راهبان را آغاز کردند. بعد از مدتها، بودا هنوز مصرانه با این عقیده که زنان می‌توانند به زندگی‌های دشوار، ناامن و بالقوه خطرناک کشیده شوند مخالف بود. یک روز پسر عموی اشراف‌زاده و خدمتکار او آناندا (Ananda) با پرسیدن این سؤال از بودا که آیا زنان می‌توانند به اشراق برسند پادرمیانی کرد. بودا پاسخ داد «بله»، «زنان برای دستیابی به اشراق چیزی از مردان کمتر یا بیشتر ندارند»، پس آناندا به روش منطق بودایی پرسید چرا آنها نیز به مقام روحانی منصوب نمی‌شوند؟ سرانجام دلایل آناندا و ارادهٔ صادقانهٔ زنان او را مجذوب کرد، بودا به زنان اجازهٔ ورود داد. بنابراین بودا نخستین رهبر اجتماعی شد که نظم کاستی انعطاف‌ناپذیر هندو را نقض کرد و علناً زنان را آموزش داد و به مقام روحانی منصب کرد.

نمی‌توانیم ادعا کنیم که آیین بودا ــ مثل سایر مذاهب جهان ــ رگهٔ پدر سالارانهٔ مشکل‌ساز ندارد. لاماهای مؤنث تبت معمولاً ــ به سمت مرید اصلی پادمه‌سامباوا یعنی ملکهٔ جوان، یشه تسوگیل (Yeshe Tsogyal)، اما این مثالها کمیاب هستند. مدتها با زنان رهرو به مثابه چای درست کننده رفتار می‌کردند تا معلمان تحصیل کرده. جنسیت‌گرایی به طور آشکار نخست در کنفرانس معلم بودایی غربی دهند با دالایی‌لاما مورد بحث قرار گرفت آن هم وقتی که یک معلم مؤنث از لاما، راهبان، و معلمان مذکری که جمع شده بودند پرسید اگر آنچه به معنی تعهد در عمل معنوی است تنها در انحصار زنان بود چه فکر می‌کردند. او پرسید، این مردان گردآمده اگر همه مجسمه‌ها و نقاشی‌های مذهبی زنان قدیس بودند تا مرد، چنانچه مرسوم است، و اگر متون دینی را زنان نوشته بودند چه احساسی می‌کردند؟ اگر بدون توجه

به‌مدتی که یک مرد عضو یک صومعه بود، عضو زن جدید خود به‌خود مقام بالاتری از همهٔ مردان می‌یافت، بدون آنکه چگونگی ارشد شدنش مهم باشد، چه حسی پیدا می‌کردند؟ زیرا در صومعه‌های بودایی سنتی برای اینکه زنان به مقامی منتصب شوند تعصب وجود دارد.

در نهایت یک راهبهٔ بریتانیایی هنگامی که دربارهٔ رنجی سخن گفت که شخصاً تجربه کرده بود تا عضوی از یک صومعهٔ تبتی با اکثریت مذکر باشد، صومعه‌ای که معلمش در آن می‌زیست ـ باعث تثبیت وضع زنان شد. او این امر را بیش از حد توان مشکل یافت، آنقدر که احساس کرد مجبور است به تنهایی به مراقبه بپردازد، و به مدت ده سال به صورت یک معتکف در غاری در لاداخ (Ladakh) زندگی کند. همچنان که دالایی‌لاما به این سخنان گوش می‌کرد بخاطر مشکلاتی که زنان در محیط‌های سنتی بودایی با آن روبرو بودند، اشک می‌ریخت! به نظر می‌رسید برای اولین بار بی‌هیچ غرضی به این سخنان گوش می‌دهد. اخیراً او گفت که هیچ مانعی در برابر دالایی‌لاماهای مؤنث وجود ندارد.

سخنگوی مؤنث آیین بودا معمولاً تارا (Tara) بود، اصل مؤنث رها شده اشراق. برخی مردم به این بودای مؤنث عنوان تارای سبزپوش (Green Tara) را اطلاق می‌کنند. در حقیقت، مانند همهٔ مادران، تارا بیش از حد کار می‌کند، بیش از حد می‌بخشد و در برابر احتیاجات موجودات بسیار حساس است، او اشکال بسیاری دارد و با ۲۱ رنگ متفاوت مجسم شده است که نماد بیست و یک جنبه و شیوهٔ فعالیت است. تارای سفید، حضور آرامش است، کسی که بیماران را شفا می‌بخشد، نزاع را فرومی‌نشاند یا تارای قرمز حضور همدردی است که انرژی بی‌پایانش را وقف نیازهای دیگران می‌کند. عنوانِ تارایِ سبزِ کیفیاتِ زمینِ محافظ بارآوری را تجسم می‌بخشد. آموخته‌ایم که تارا به ما کمک می‌کند که به خودمان کمک کنیم. تارا در تبت، جایی که بخاطر خصیصهٔ محافظش به تارای مادر معروف است، معنایی خاص دارد. کودکان

می‌آموزند در نیایش‌ها هر وقت احساس هراس یا اضطراب می‌کنند از تارا کمک بخواهند. همهٔ افراد صومعه مناجات زیبای «بیست و یک ستایش تارا» را هر صبح به صورت گروهی در تالار مراقبه، به عنوان بودای به اشراق رسیده برگذار می‌کنند. تارا تجسم سمت مقدس مؤنث همهٔ ما اعم از مؤنث و مذکر است.

افسانه‌ای می‌گوید که چند قرن پیش یک روز، تارا در مزرعهٔ نیلوفر بودا مشغول مراقبه و زمزمهٔ مانتره‌اش بود، که با چند راهب روبه‌رو شد. آنها انرژی تفکر عمیق و نوسانات قدرتمند او را احساس کردند و گفتند «ای مرتاضه [رهرو مؤنث]، تو مثل رهرو معنوی والایی. در آینده ممکن است به صورت یک مرد دوباره متولد شوی و به بودا تبدیل گردی.» و تارا به راهبان متکبر (Macho) پاسخ داد «شاید همهٔ عمرم به شکل مؤنث باقی بمانم، تا همهٔ موجودات آرامش و خوشبختی و آزادی اشراق کامل را دریابند! شاید به صورت یک مؤنث مقدس متجسد شوم و یک بودای مؤنث شوم».

در تصاویر تارا، او در وضعیت نیلوفر کامل نشسته است. یک پا و یک دست او به سوی پایین اشاره می‌کند زیرا آنها را دراز کرده است. او روی نیایشگرش پا می‌گذارد. واقعاً اشراق را وضع می‌کند، آن را به وجود می‌آورد و بر جهان متجلی می‌کند. او گاهی کلاهی بر سر می‌گذارد گویی به گردش می‌رود، آراسته است و جواهراتی در بر دارد. با حقیقت می‌رقصد و بازی می‌کند. از آن نمی‌ترسد. از زندگی نمی‌هراسد و نمی‌کوشد در گوشه‌ای پنهان شود.

آری، بوداهای مؤنث بیشماری وجود دارد. ممکن است او را ببینی ــ برای یک لحظه ــ اما لحظه‌ای پرالتهاب ــ یا یکی از آنها باشی ــ استادان دوگن می‌گویند اگر زنی سوگند بودی‌ستوه بخورد و به معرفت برتر عمل کند، سریعتر از یک مرد در طریق بیداری پیش می‌رود.

پول‌سازی: به سوی نظریهٔ اقتصادی بودایی

برخی از مردمی که می‌شناسم مدت زیادی از عمر را صرف تفکر دربارهٔ پول می‌کنند ـ چطور آن را حفظ کنند، آن را خرج کنند، سرمایه کنند، هدیه کنند و آن را به دست بیاورند. البته راههای بی‌شماری برای پول‌سازی وجود دارد. دهه‌های پیش، وقتی در آفریقای شمالی بودم، میزبان خوش‌برخوردم برای من داستانی دربارهٔ کاری که برخی از بومیان در منتهی الیه جنوبی قاره انجام می‌دادند تعریف کرد. او گفت «مردان قبیله به هنگام فجر در میان بوته‌ها پنهان می‌شوند، «وقتی هنگام غروب بازمی‌گردند دستهای آنها مملو از پول است، سکه‌های فلزی و چکش‌خورده با ابزار ابتدایی. زنانی که در خانه مانده‌اند و فلّه‌ها را جدا می‌کنند و از بچه‌ها نگهداری می‌نمایند، بازگشت این مردان پول‌ساز را با طبل‌ها و فریادها خوش‌آمد می‌گویند. هر خانواده سهم سکه‌هایش را کف کثیف اجاق کثیف کلبه‌اش دفن می‌کند.» معمولاً این داستان برای تفسیر درست «پول‌سازی» به خاطر من می‌آید.

مثل بیشتر مذاهب، آیین بودای کهن نسبت به پول احساس کراهت دارد و به آن به صورت یک عامل بالقوهٔ فساد می‌نگرد، برای تقویت این عقیده، راهبان بودایی در مدرسهٔ جنوبی سوگند خوردند هرگز به پول دست نزنند. قرنها، راهبان در آسیا زنده ماندند زیرا از سخاوت حامیانی که غذای روزانهٔ آنها را تهیه می‌کردند و از صومعه‌های آنها حمایت می‌کردند برخوردار بودند. در این صومعه‌ها، عقیده‌ای وجود دارد که بر طبق آن نفع هر هدیه به جامعه برمی‌گردد، مثلاً، در تبت یاد داده می‌شد که رهروان واقعی مذهبی و حامی سخاوتمند با یکدیگر چنان جفت می‌شوند که قابل تفکیک نیستند، رهرو حامی را به سوی نیروانا می‌کشد. وقتی از یک رهرو حمایت می‌کنید، مثل این است که خودتان به مراقبه پرداخته‌اید. از آنجایی که بخشش سخاوتمند به عنوان، دانا (Dana) شناخته شده، یک عمل معنوی و یک فضیلت مربوط به بودی‌ستوه است، یک عامی مثل راهب و یک مرتاض به عنوان رهرو با هم در

طریق سفر می‌کنند.

در تایلند، راهبان به این امر اهمیت می‌دهند که هر روز صبح با کاسه‌های صدقه به در هر خانه‌ای بروند تا همه ـ مرد، زن، کودک ـ این شانس را داشته باشد که با یک دارمای (عمل) واقعی و یک روحانی ارتباط برقرار کنند. به این ترتیب حتی کوچکترین کودک که امیدوار است غذا را پشت در یاورد سهم یکسانی از اجماع معنوی و زندگی به هم پیوسته و پر مهر و محبت او را درک کنند.

به طور سنتی اجتماعات ذن بیشتر به کف نفس گرایش دارند و بر رابطهٔ علت و معلولی بین کار و نتیجه‌اش تأکید می‌کنند. وقتی معلم بزرگ ذن هیاکو ـ جو (Hyaku-Jo) اهل چین کهن هشتاد ساله بود، مریدانش کج‌بیل و شن‌کش او را پنهان کردند تا او مجبور شود استراحت کند. هیاکو ـ جو با امتناع از غذا خوردن نسبت به آن واکنش نشان داد در حالی که می‌گفت «یک روز بدون کار، یک روز بدون غذا». این ضرب‌المثل عملی تا به امروز باقی‌مانده است. اگر چه آیین بودا به دست و پنجه نرم کردن با جنبه‌های معنوی کار و امرار معاش از ابتدا معروف است، اما نظریهٔ اقتصادی بودا هنوز کاملاً شکل نگرفته است. غالباً ما دربارهٔ اقتصاد چیزهایی می‌شنویم که با اصول بودایی هماهنگ هستند. مثلاً کتاب خوب ای. اف. شوماخر به نام کوچک زیباست، مانند آیین بودا، از غنای سادگی طرفداری می‌کند ـ بالا بردن کارایی و پایین آوردن وسعت زندگی به ما کمک می‌کند تا به آرامش و شادی برسیم. کتاب سادگی *داوطلبانه* اثر دانه الگین (Duane Elgin) نیز سرشار از الهام است. همینطور کتاب *فراوانی آسان* اثرا سارا بان برتناچ (Sarah Ban Breathnach).

سادگی اساساً مرکز فضایل عملی (دارما) است. مراقبه کنندگان عمیقاً درمی‌یابند که چطور ساده و آرام‌سازی ذهن کمک می‌کند تا زندگی را ساده و روشن سازیم. اما امروزه، کوشش برای ساده‌زیستی چالشی بزرگ به نظر

می‌رسد. وقتی در صومعه زندگی می‌کردم، سالها با یک جفت دمپایی لاانگشتی پلاستیکی راه می‌رفتم. اینجا در امریکا دائماً بخاطر دارایی‌های بیش از حدی که جمع کرده‌ام به حیرت می‌افتم. من تا حدودی شبیه ایملدا مارکوس (Imelda Marcos) هستم، با این وجود فهمیده‌ام که حداقل چندین جفت کفش هر اینچ فضای کمدم را اشغال کرده بود بطوری که جای چیزی نبود ـ کفش دو، کفش رسمی، کفش کتانی، کفش پیاده‌روی، صندل‌های تابستانی، صندل‌های دریانوردی، پوتین‌های زمستانی، پوتین‌های کار، کفش کوه‌نوردی، کفش اسکی، همینطور کفش‌هایی که پدر و عمویم به من هدیه می‌دادند. هر جفت برای خودش حکایتی داشت و منطقی برای اینکه آنجا باشد ـ اما آیا همهٔ آنها واقعاً لازم بودند؟ آیا صادقانه می‌توانم بگویم احتیاج دارم همهٔ آنها را نگه‌دارم ـ با آنکه آنها زندگی مرا راحت‌تر و آسان‌تر می‌سازند، در حالی که بیشتر دست و پاگیر هستند؟ چه وقت کافی، کافی است؟

نظریهٔ اقتصادی آیین بودا بر درک اصل‌هایی که لازم و ملزوم یکدیگرند استوار است؛ ثروت مثل انرژی نمی‌تواند آفریده یا نابود شود؛ باید کار بر طبق هٔیت کارمایی انجام گیرد. شفقت دارمایی درخواست می‌کند که برای دیگران صادقانه‌تر کار کنیم. بیشتر اعضای خانوادهٔ بشری ـ از بی‌خانمانان شهرمان گرفته تا کودکان گرسنهٔ آن سوی جهان ـ هر شب گرسنه به خواب می‌روند. غالباً باک‌مینستر فولر (Buckminster Fuller) به ما می‌گفت روی زمین برای همه منابع کافی وجود دارد؛ اگر این منابع به طور برابر توزیع شود، هر بزرگسالی می‌تواند به راهی برود که از صمیم قلب می‌خواهد. مارکس نیز با شعار «از هر کس به اندازهٔ توانایی‌اش، برای هر کس به اندازهٔ احتیاجش» از این موضوع خیلی فاصله نداشت. اما مارکسیسم به عنوان یک تجربه هنوز به عنوان راه عملی با هم زیستن در این جهان موفق نشده است. برخی می‌گویند «پول ریشهٔ تمام مفاسد است». بودائیان با آن مخالفند؛ آنها می‌گویند جهل

مسئلهٔ زیربنایی است. نحوهٔ برخورد ما با پول می‌تواند به خیر یا شر جامهٔ عمل بپوشاند؛ مفید یا مضر بودن آن بستگی به این دارد که آیا ما از آن استفاده می‌کنیم یا سوءاستفاده، و آیا مالک آن هستیم یا پول مالک ماست.

بهرحال حتی در آیین بودا دیدگاه‌های متفاوتی در مورد تأثیرات تباه‌کننده ثروت و مالکیت وجود دارد. مثلاً، معلم برمه‌ای اس. ان گوئنکا دربارهٔ هدیه گرفتن از مردمی که از راه غلط امرار معاش می‌کنند نصیحت می‌کند، می‌گوید که پول فاسد یا عمل (دارما) ناسالم که به آن وابسته است، سد راه پیشرفت معنوی شما می‌گردد. من با کالو رینپوشه در این مورد بحث کردم، او گفت که این‌گونه هدایا را بخاطر صرمعه‌اش پذیرفت و کمک کرد که بخشی از کارمای بد آن به وسیلهٔ کارمای خوب شایسته، پاک و مطهر شود.

اینکه چه دیدی به پول داشته باشیم مهم نیست؛ به هر حال، مؤسسات روحانی و دینی همان‌قدر به پول احتیاج دارند که بقیهٔ ما؛ یک ضرب‌المثل کهن عربی می‌گوید: «خود قرآن رایگان است، اما جلد آن اندک قیمتی دارد.» این مَثَل امروزه در معابد و تالارهای مراقبه دارای تهویهٔ مطبوع همان قدر واقعی است که وقتی برای نخستین‌بار در یک چادر کوچ‌نشینی یا اردوی بیابانی وضع شد.

آسان است بگوییم در جهان بوده‌ایم اما از آن نبوده‌ایم. اما چگونه این کار را انجام می‌دهیم، و در میان سایر چیزها، نحوهٔ معقول و مناسب دستیابی به پول و حقیقت اقتصادی را می‌یابیم؟ به نظر می‌رسد بدون معیار طلا، پول ارزشی را که برایش قائلیم نداشته باشد. ما همان‌طور که پول را همراهی می‌کنیم آن را می‌سازیم. حیوان خانگی نقشه نمی‌کشد تا کیف پول شما را به دست آورد و سهم پولش را از جیب شما بردارد؛ او می‌کوشد راهی پیدا کند تا استخوان‌های مرغ را از سطل زباله بردارد. ارزش هر چیز همان است که به آن می‌دهیم. هم پول و هم استخوان‌های مرغ فی‌نفسه خنثی هستند؛ ارزش یا بی‌ارزشی آنها بستگی به نظام مورد علاقه ما دارد.

وقتی تصور می‌کنیم بیش از آنچه انجام می‌دهیم، نیاز داریم با مشکل روبه‌رو می‌شویم ــ وقتی کافی به نظر کافی نمی‌رسد. به میلیونری که می‌کوشد تا به‌میلیارد دست یابد یا کامپیوتربازی که تا دیر وقتِ شب سیستمش را دستکاری می‌کند تا زلم زیمبوی بیشتری بدان بیفزاید، فکر کنید. در کیهان‌شناسی آیین بودا، مفهوم «شبح گرسنه» وجود دارد. تصویر موجودی با بدن غول‌پیکر متورم، گردن باریک چون نی، و دهان باریک باز، به طور سیری ناپذیری گرسنه است، شبح گرسنه دائماً می‌کوشد این وظیفهٔ مشکل را به پایان برساند. غذای کافی را با دهان کوچکش بگیرد و از گردن باریکش پایین بفرستد تا شکم عظیمش را راضی کند. آیا این نماد به وضوح شباهت اساسی مراتب ذهنی آرزو، احتیاج و هوس سیری‌ناپذیر را نشان نمی‌دهد؟

نظریهٔ کاربردی بودایی پول اصول ضروری دارما را مورد توجه قرار می‌دهد. می‌دانیم که بعضی چیزهایی که برایشان ارزش قائلیم، ارزش مالی ندارند. شادی، سلامتی، باغ یا لبخند کودک چقدر ارزش دارد؟ همانطور که می‌کوشیم تا زندگیمان را با توزیع یکسان پول به طور آگاهانه تقدس ببخشیم، آیا نیاز نداریم راه‌هایی کشف کنیم که بین نیاز مشروع و حرص بیش از حد توازن به وجود آورد؟

ضریب شادی

در زندگی پدیده‌ای وجود دارد که من آن را «ضریب شادی» یا «ضش» می‌نامم. برای من «ضش» ایجاد توازی بین آن چیزی است که داریم و آنچه که می‌خواهیم. اگر ده چیز می‌خواهیم و هشت چیز داریم، پس کمتر یا بیشتر به شادی یا رضایت دست می‌یابیم. اگر بیست چیز می‌خواهیم و هشت تا داریم، پس توازن بیش از حد از سهم و بهرهٔ ما فاصله دارد. وقتی این نوع نسبت

توزیع وجود دارد، ممکن است نارضایتی و یأس در ما به صورت عقده درآید. این ضرب‌ب شادی اثبات می‌کند که چرا بودائیان خواست را با نارضایتی یکی می‌دانند و این واقعیتی است که رنج (دوکّا) نامیده می‌شود. این یکی از روش‌هایی است که خواست بیشتر به رنج (دوکا) بیشتر می‌رسد.

به‌خاطر داشته باشید، وقتی که بودا به راه میانه اشاره می‌کند، بین دو حد افراط در لذت‌جویی و انکار نفس زاهدانه توازن ایجاد می‌کند، او بر سلامت عقل، اعتدال، و وسعت دید تأکید کرد و مفهوم اعتدال طلایی را به حساب آورد. خرد بودایی را درک کنید، چه دیر چه زود، ما هر کدام شخصاً می‌توانیم با ایجاد توازن بین احتیاج و حرص برخیزیم. این مسئله فوق‌العاده تحقق‌پذیر است.

برخی اساتید گفته‌اند هر چه کمتر بخواهیم ثروتمندتر می‌شویم. در ارتفاعات وحشی هیمالیا، میلارپا (Milarepa) با جمع کردن گزنه‌های وحشی و خوردن سوپ گزنه، زندگی رضایتمندانه‌ای داشت او آنقدر سوپ گزنه خورد که پوستش تقریباً سبز رنگ گردید. اخیراً وقتی از معلم و معتکف فاضل تبتی پاترول (Patrul) رینپوشه که بخاطر سبک زندگی ساده و گدایانه و سخاوت بی‌قید و شرطش معروف بود، پرسیدند که چرا بلافاصله همهٔ صدقه‌ای را که به او داده بودند تقسیم کرد، پاسخ داد، «یک بسته چای یک بسته باروبنهٔ اضافی است. چه کسی به بار بیشتری احتیاج دارد تا راه مرا به عهده بگیرد؟» فیلسوف بودایی شهیر ناگارجونا (Nagarjuna) گفت که رضایت، ثروت واقعی است. نتیجهٔ مطلوب از ارضاء هوس حاصل نمی‌شود، بلکه رضایت در پایان دادن به هوس است. ثروتمند کسی است که از آنچه دارد شاد است.

وظیفه خود را پیدا کنید

بیشتر مردم برای موسیقی‌شان که خاموش در کنارشان رها شده می‌میرند

بنجامین دیزرائیلی (Benjamin Disraeli)

اخیراً در تبت مردم در مورد هر کاری از برنامه‌های مسافرتی گرفته تا ورود به صومعه یا شروع کار کارخانه فرش‌بافی به لاما مراجعه می‌کنند. البته این یک روش قدیمی است. لاماهای اصلی بخصوص توانایی فوق‌العاده‌ای برای پیش‌گویی‌هایی که بر مبنای کیهان‌شناسی یا سایر روش‌ها صورت می‌گرفت از خود نشان می‌دادند. به عنوان یک غربی بدبین این مسئله چیزی نیست که دربارهٔ آن فکر کنم یا بیش از حد مطالعه نمایم. با این حال مردم از من همه جور سؤالی می‌پرسند ـ حتی راجع به‌جام جهان‌نما.

هفتهٔ پیش وقتی دان (Dan) برای یک مصاحبهٔ خصوصی به اینجا آمد، پرسید آیا من غیبگویی‌های آئینی مثل لاماهای تبت انجام می‌دهم. گفتم، «خیر»، و در مورد آنچه فکر می‌کرد پرس‌وجو کردم. او گفت دچار یک بحران میان‌سالی است و نمی‌تواند تصمیم بگیرد که آیا سر کاری که از آن متنفر برد تا زمان بازنشستگی باقی بماند یا بکوشد برای شغل و زندگی دوباره سرمایه‌گذاری کند. برخی مردان و زنان سؤال می‌کنند تا نصیحت بشنوند و راه درست را بیابند؛ آنها می‌خواهند ابزار و هدف بیشتری در زندگی‌شان داشته باشند. آنها تشخیص می‌دهند که کار یک پیامد معنوی است، نصیحت معنوی نمی‌خواهند. قالباً، آنها مثل دان، مشکلات اساسی عملی دارند.

اخیراً یک نفر از من خواست مفهوم «احساس وظیفهٔ درست» را شرح دهم. در این مورد فکر کرده بودم اما در نهایت توضیحی که ارائه کردم چنین برد: کاری که به ما کمک می‌کند اینجا و اکنون زندگی کنیم در حالی که ما را با جهان علیا، لحظه بی‌زمان و حقیقت متصل می‌سازد. امرار معاش صحیح

کاری است که واقعاً ما را همان‌طور که آن را به وجود می‌آوریم متحول می‌سازد. در یک مصاحبه مایا آنجلو (Maya Angelou) شاعر شهیر، کار را چنین توضیح داد «چیزی که خودمان بزرگ می‌سازیم و نتیجه‌اش ما را بزرگ‌تر می‌کند.»

معنا و هدف حاصله از کار بخش عظیمی از کشف کسی است که تویی و چیزی است که تو اینجا انجام می‌دهی. این خیلی مهم است که در زندگی‌تان نسبت به این عنصر حقیقت بی‌توجه نباشید. وقتی ناخرسندیم، گاهی به کمک تغییر مسیر و جستجوی کاری که رضایت‌بخش‌تر باشد حقیقت را می‌یابیم. بخاطر می‌آورم خواندم که چطور جوزف کمبل در قرن سیزدهم به کوهستان کاتسکیل (Catskill) عقب نشست و سه سال را صرف مطالعه کرد تا تاریخ فرهنگ‌ها و مذاهب این جهان را منعکس کرد. آیا او می‌توانست حکیم و معلم بزرگی شود بدون آنکه در تنهایی مدتی به مطالعه و اندیشه در نوشته‌هایش بپردازد؟

در لحظاتی دیگر تنها کار منطقی که می‌توانیم انجام دهیم، کوشش برای یافتن رضایت بیشتر در کاری است که فعلاً داریم. بدون تردید من چنین چیزی را تجربه کرده‌ام. من به کارم عشق می‌ورزم! دوست دارم بگویم که آرامش و آزادی و شادی را به واسطهٔ آیین بودا یافته‌ام و هر روز هم آن را بیشتر و بیشتر به دست می‌آورم. به هر حال وقتی من یک کارآموز لاما بودم، مسلماً کارهایی که به آنها علاقه نداشتم ــ مثل خطاطی و صنایع دستی مذهبی ــ انجام می‌دادم. وقتی هنوز یک نو شاگرد دارما در نپال بودم، پولم را تلف کردم و اموالم را فروختم. می‌خواستم برای یک سال به ژاپن بروم. دوستان به من گفته بودند که می‌توانم در مورد ذن بنویسم، مطالعه کنم و به آن عمل کنم و در همان حال به عنوان یک معلم امرار معاش کنم. ضمناً پولی برای بازگشت به نپال گرد آورم.

من نزد اوچی‌یاما رُشی (Uchiyama Roshi) در معبد آنتیجی (Antaiji)

در شهر کیوتو آموزش می‌دیدم و در مدرسه عالی سیکا (Seika) که با ترن چهل و پنج دقیقه از آنجا فاصله داشت، کار می‌کردم. روزها به دانش‌آموزان و شبها به مدیران شرکت کوماتسو (Komatsu) انگلیسی یاد می‌دادم. در آغاز واقعاً با این نحو زندگی در جدال بودم. من که سال‌های کمی در کوههای هیمالیا به زندگی و مراقبه پرداخته بودم؛ در ترن زیرزمینی و شلوغ ژاپنی طی ساعات زیادی که در راه بودم چه می‌توانستم بکنم؟ در ابتدا این همه به نظرم یک اتلاف وقت وحشتناک رسید. گیج شده بودم. با وجود زندگی معنوی چه می‌توانستم انجام دهم؟ آیا زندگی‌ام را تلف می‌کردم؟ در همان حال نامزدم (Suil) شادمانه نقاشی ذن، مراسم چای و گل‌آرایی را فرامی‌گرفت.

برای اینکه زمان را در ترن پر کنم مطالعهٔ کتابهای مبتذل هراس‌انگیز مثل *پدرخوانده* و *شوگان* (Shogun) را آغاز کردم. این کتابها را دوست داشتم؛ حتی الآن هم در تعطیلات دوباره آنها را می‌خوانم، اما بعد ترسیدم فکرم خیلی تغییر کند، پس مطالعهٔ کتابهای بهتر مثل *برادران کارامازوف* و *جنگ و صلح* را آغاز کردم. این کار در هنگام سفر با ترن به من احساس بهتری می‌داد گویی توجهی بیشتر از آنها به سیاحت نشان داده‌ام ــ ذهنم را به کار انداختم و در کتابت مهارت یافتم و کارهایی از این قبیل. اما هنوز این کوآن (Koan) بخصوص را حل نکرده بودم، معمای زندگی روزمره. ستیزی که درگیر آن بودم بین لذت و رغبتی بود که از خواندن رمانهای بزرگ و روزمرگی تدریس لغات و دستور زبان داشتم. فشار بیش از حد زیاد بود. این امر ناراحتم می‌کرد تا جایی که در رؤیا می‌دیدم به آنچه فکر می‌کردم زندگی حقیقی است یعنی نزد معلمان لامای خودم در صومعهٔ کالو رینپوشه در دارجلینگ (Darjeeling) بازگشته‌ام.

سرانجام دراین‌باره با استاد ذن صحبت کردم. او با دلایل منطقی نشان داد که مشکل من «کوآن زندگی روزمره» بود. ما همه باید در طریقت‌مان آن را حل می‌کردیم؛ چطور زندگی کنیم و نهایتاً برای خودمان چکار کنیم. سپس

دربارهٔ چیزهای خیلی مهم صحبت کرد. «تو هربار چهل و پنج دقیقه در قطار فرصت داری؛ مثل زمان مراقبه که دوبار در روز است. چرا خودت را متهم می‌کنی که عمرت را تلف می‌کنی؟ زمان هدر نمی‌رود ... هیچ‌جا نمی‌رود. اگر عمر تلف شود، تو تلف می‌شوی».

آنچه او گفت چنان در من تغییر ایجاد کرد که تشخیص دادم تحمل وقت‌کشی و سروکار داشتن با هر چیزی که از آن ناشی می‌شود کار خسته‌کننده‌ای است، باید آن را رها کنم، فقط خودم را از میان می‌بردم. از آن روز به بعد کوشش من برای انجام مراقبه در قطار آغاز شد البته در عمل با دردسرهایی هم مواجه شدم. آیا چشمهایتان را می‌بندید یا شق‌ورق با نگاه خیره می‌نشینید و اجازه می‌دهید مردم بپندارند شما یک جور جادوگر قبیله‌اید؟ اما کار سختی نیست. روی صندلی همیشگی، می‌نشینید؛ حتی مجبور نیستید جایتان را عوض کنید. آری می‌توانید با پاهای آویخته به جای چهارزانو به مراقبه بپردازید، حتی در ژاپن. من آرام بودم و به مراقبه می‌پرداختم، هیچ کس متوجه نمی‌شد. به عبارت دیگر شما هیچ‌وقت به اندازهٔ زمانی که در یک ترن زیرزمینی ساعت زیادی را می‌گذرانید، تنها نیستید. حد کمال همهٔ تجارب در آنجا بود.

در نهایت شگفتی ــ و این جادوی خرد دارما است ــ از آنچه انجام می‌دادم لذت می‌بردم. به پیاده شدن از قطار و راه رفتن در حیاط کالج علاقه‌مند شدم، حیاطی که مثل باغ بود. کم‌کم از نگاه کردن به چهره‌های شاداب نوجوانان با چشمانی که برق می‌زد و روح خندان و خوش‌آمدگوی آنان لذت می‌بردم. آنها همیشه از دیدن معلم نیویورکی انگلیسی‌شان شاد می‌شدند. قلب از شادی می‌تپید. چیزهای زیادی برای بخشیدن و پذیرفتن داشتم، کارم انرژی و معنای تازه‌ای گرفته بود، کارهای مراقبه!

برای هر یک از ما کوآن، یا چیستان هستی گشودنِ معمای زندگی فردی ماست. فیض دارما به ما کمک می‌کند به هنگام گشودن این معما شاد باشیم.

قلباً معتقدم که وظیفه یا پیشهٔ حقیقی شما شناخت خودتان و با خود بودنِ شماست. واژهٔ دارما ــ مثل واژهٔ یهودی تورات و کلمهٔ چینی تائو (Tao) ــ هم به معنی روش زندگی و هم حقیقتِ ماست، قانون دنیوی و تعلیم معنوی. هر یک از ما که خود را بیابیم و در حقیقتِ آن جای بگیریم، می‌توانیم به وعدهٔ فیض گران‌قیمت حیات دست یابیم.

امرار معاش صحیح یعنی آنچه را انجام دهیم که لازم است انجام گیرد

> هیچ گفتگویی نخواهد بود، خصلت موعظه خصلت دیدار نیست.
> پس چه می‌کنی؟ جارویی بردار و خانهٔ کسی را پاکیزه کن.
> همین کافی است.
>
> مادر ترزا

زمانی نه چندان دور با دوستی در یک رستوران در مَنهَتن شام می‌خوردم. پشت میزی نشسته بودیم که انتهای ردیف صندلی‌های پشت شیشه بود، پنجره‌هایی که تا سقف امتداد داشتند و منظرهٔ خیابان شلوغ را نشان می‌دادند. می‌توانستیم در خیابان مرد ژولیدهٔ بی‌خانمانی را ببینیم که گاری بزرگی را که پر از جعبه‌ها و کیسه‌های زباله بود به دنبال خود می‌کشید. تکه‌های پارچه و خرت و پرت از گاری بیرون زده بود. ناگهان اتوبوس نیویورک از جاده منحرف شده و به اتومبیل مسافرتی کوچکی برخورد کرد که جلوی گاری مرد را خراش داد و آن را به پهلو انداخت. ده‌ها یا شاید صدها قوطی خالی سودا روی زمین به چرخش درآمد، همه چیز وسط خیابان پرتاب شد. با دیدن این منظره، بخاطر همهٔ گرفتاری‌هایی که این مرد بی‌خانمان به آن دچار شده بود احساس ناخوشایندی به من دست داد، قوطی‌های سودایی که جمع کرده بود، روی هم چند دلار بیشتر نمی‌ارزید. برای نشان دادن احساساتم فرصت

بسیار کمی داشتم چون همان‌موقع متوجه رستوران ارزانِ دیگری شدم که مرد خوش‌پوشی با لباس کار و کراوات به سرعت به از آن بیرون آمد. با سرعت و کارآیی به دنبال قوطی‌هایی که روی زمین می‌چرخیدند رفت آنها را از میان جوی جمع کرد و در گاری گذاشت. کار این دو فقط چند دقیقه طول کشید و قبل از اینکه بی‌خانمان دوباره با گاری‌اش به سمت پایین خیابان حرکت کند، مرد به رستوران بازگشت.

کلاً "کار خیر" یعنی یافتن راهی که از طریق آن اهداف بودی‌ستا حاصل گردد و آنچه باید انجام شود، انجام گیرد. کار مشکلی نیست؛ خیلی ساده یعنی حفظ شغل ـ در همین لحظه. بخاطر می‌آورم، یک‌بار در آستانهٔ اتاق کالو رینپوشه سکندری خوردم. او با دو راهب جوان روی زمین نشسته بود، و دورتادورش تکه پارچه‌های خرمایی‌رنگ قرار داشت. یکی از پسرها طنابی را اندازه می‌گرفت، و کالو رینپوشه یک قیچی قدیمی به دست گرفته بود. کالو رینپوشه خیاط ماهری بود و دوختن رداهای اعضای صومعه‌اش او را خیلی گرفتار کرده بود. معنویت، واقعیت را نقض نمی‌کند؛ دو نیرو یکدیگر را کامل می‌کنند.

رئیس کنونی مدرسهٔ نینگمپا (Nynigampa)، پنور (Penor) رینپوشه بهترین لوله‌کش در دهکدهٔ سکونتگاهش بود؛ این دهکده در شمال هند واقع بود. زمانی که هیچ کس نتوانست شکستگی سیستم فاضلاب را تعمیر کند، او را دیدیم که وارد حوضچهٔ بدبوی فضولات شد و لوله‌ها را با ابزار دستی محکم کرد. در همان حال راهبانش با بهت به او می‌نگریستند و می‌گفتند "رینپوشه یک استاد حقیقی است".

مثال درست داشتنی امرار معاش صحیح، که هر بچه مدرسه‌ای آن را می‌داند عمل جان چاپمن (John Chapman) است، که به جانی هسته سیبی معروف است. او که در اوایل قرن نوزدهم از غرب آمده بود، دانه‌های سیب را می‌کاشت و از نهال‌های آن مراقبت می‌کرد. وقتی چاپمن آن دانه‌ها را

می‌کاشت، می‌دانست که تا چند وقت دیگر آنجا پر از درخت سیب می‌شود حتی اگر او آنها را نبیند. او هدیهٔ شگفتی از خود بجا گذاشت. در تبت، همه داستان تانگ ـ تونگ گیالپو (Thong-Tong Gyalpo) را می‌دانند؛ یک مرتاض و استاد سرگردان قرن پانزدهم که اجازه نداشت با قایق مردم را از یک سوی رودخانه به سوی دیگر ببرد چون برای قایقران بودن احمق به نظر می‌رسید. بعد از این حادثه بصیرت تانگ ـ تونگ مورد آزمایش قرار گرفت و خود برداها و بودی‌ستوه‌ها این شغل را به او دادند: او با ساختن چند پل ـ پل‌های محکم آهنی ـ با کمک مریدان و شاگردانش در کوههای هیمالیا به دیگران کمک کرد کاری که او انجام داد این بود: ترویج عملی فنون یافتن و استخراج سنگ آهن. بعضی از پلهایی که او با قریب به شصت حلقه زنجیر ساخته بود هنوز مورد استفاده‌اند.

امرار معاش صحیح تقریباً به این معنی است که در این سیارهٔ آسیب‌پذیر "دیگران را از نتیجهٔ کارتان بهره‌مند کنید". اما همانطور که میلیونها زن خانه‌دار می‌دانند، پول همیشه بخشی از مبادله نیست. عابر پیاده‌ای که زمین می‌خورد و رهگذری برای بلند شدن به او کمک می‌کند؛ کودکی که در شب می‌گرید و والدین برایش لالایی می‌خوانند؛ دانش‌آموزی که هندسه را گیج کننده می‌یابد و معلمی که ساعات بعد از مدرسه را برای آموزش او صرف می‌کند؛ خریداری که بین سالاد سیب‌زمینی و کلم مردد است و فروشنده‌ای که لبخند بر لب این دودلی را درک می‌کند؛ پیرمردی که احتیاج دارد آینهٔ سنگینی را آویزان کند و همسایه‌ای که با مته و ابزار مورد نیاز و یک جفت دست مشتاق به کمکش می‌آید، زنی خسته و گرسنه و بدعنق از کار به خانه می‌آید و همسری فهمیده که غذایی ساده آماده می‌کند. همهٔ اینها "کار خیر" هستند. در اطراف ما همهٔ این موقعیت‌ها وجود دارد "انجام دادن آنچه باید انجام گیرد"، مشارکت، و اهداف خیر. هر یک از آنها به تنهایی مثالی برای وظیفهٔ صحیح و به تبع آن اصول امرار معاش صحیح در طریق بیداری

هستند.

در امرار معاش صحیح تعمق کنید

لحظه‌ای بنشینید. کارتان را متوقف کنید. آرام باشید. ساکن باشید. دست‌ها، فکر و قلب را آرام سازید. به حضور ذهن و غنای کامل این لحظه دست پیدا کنید. حالا بیایید درک کنیم که چطور زمان و زندگی‌مان را بگذرانیم. انتخاب‌ها، وضعیت جاری‌مان و جایی را که همین حالا در آن هستیم بازماییم. خودتان را هماهنگ کنید و گوش فرادهید؛ گوش سوم را بگشایید، گوش باطنی حقیقت شنو را ـ و ببینید آیا می‌توانیم آنچه را که واقعاً به ما تحمیل شده و از ما درخواست گردیده بشنویم، احساس کنیم، درک کنیم و بشناسیم. بیایید ببینیم آیا می‌توانیم وظیفهٔ درست‌مان را بیابیم و انجام دهیم، تقاضای حقیقی خودمان را ـ نه برای امرار معاش بلکه برای ساختن زندگی.

از خودتان بپرسید: عمرم را چگونه می‌گذرانم؟ آیا اکثر آن کارهایی را که دوست دارم یا "محکومم" انجام دهم، انجام می‌دهم؟ آیا زندگی‌ام از کارهای شاق و مصالحه‌ها، مسئولیت‌ها، عادات و تعهدات آکنده است؟ یا آیا شدیداً پیرو ستارهٔ بختم هستم؟ اگر بتوانم به شکل متفاوتی عمل کنم چه پیش می‌آید؟ (زیرا می‌توانم). مستقیم‌ترین راه به سوی تعالی، شادی عمیق و خوب بودن چیست؟

آیا اساساً کوشش من برای خودم و دیگران صادقانه، پرمعنی و مفید ـ یا حداقل کم‌ضرر است؟ آیا از لحاظ عاطفی، مالی، روانی، اجتماعی، پاداش رضایت‌بخشی حاصل می‌کند؛ آیا مرا متعهد می‌کند، رضایت خلاقانه ایجاد می‌کند، و به واسطه عملی که انجام می‌شود خوبی‌هایم را آشکار می‌سازد و علاوه بر آن وجود واحد مرا که از فیوضات خاص، استعدادها، تجارب و علایق ترکیب شده، متحول می‌سازد؟ یا اینکه حقیقت را از خودم پنهان

می‌کنم تا چیزی را حفظ کنم یا از چیزی بگریزم؟ (شاید هم از مفهوم ضمنی اعمالم گریزانم؟)

آیا کارم از من و محبوبم آن طوری که باید حمایت می‌کند، و در همان حال به ساختن جهانی شاداب‌تر، شادتر، ایمن‌تر و جامعه‌ای بهتر کمک می‌کند؟ یا برعلیه اهداف مثبت کار می‌کنم؟

آیا کاری را که تقبل کرده‌ام به تعویق می‌اندازم؟ چگونه منتظر پایان کار و شروع کار بعدی می‌شوم؟ زیرا که وقت‌کشی یعنی نابود کردن خودمان.

برای آنکه بتوانم آنچه را می‌خواهم انجام دهم به انجام برسانم ـ برای آنکه کارت اعتباری کیهانی را نگهدارم ـ باید چه کاری را انتخاب کنم؟ در این لحظه چه چیزی مرا از انجام آن بازمی‌دارد؟

آموزش مراقبه

آگاهی، توجه، و تمرکز

راه هشت‌گانهٔ اصیل، راه زندگی آگاهانه است.
مراقبت اساسی همراه با مراقبت عملی است.
می‌توانید تمرکز را بیفزایید، تمرکزی که شما را قادر می‌سازد به درک نائل شوید. زیرا حضور ذهن صحیح، آگاهی، اندیشه، گفتار، عمل، امرار معاش و تلاش صحیح را می‌شناسید. درکی که می‌تواند شما را از قیود رنج‌آور رها سازد و در شادی و آرامش حقیقی متولد کند.

تیچ نات هان

راه کهن ابرهای سفید

غربی‌هایی که بخاطر مراقبه به آیین بودا جذب می‌شوند، غالباً این اشتباه را مرتکب می‌شوند که مراقبه در اتاقی آرام، چهارزانو و با چشم بسته انجام‌پذیر است. آنچه حقیقتاً بودا می‌خواست با این بخش از طریقت بیاموزد، نظم ذهنی بود؛ برای تعلیم ذهن در حین پرورش آگاهی مراقبه‌ای و غنیمت شمردنِ دم کوشیدن. اگر همهٔ مشکلات زندگی نتیجهٔ جهالت، تفکر گول‌زننده، و احساسات ستیزگرانه هستند، پس راه‌حل به دست آوردن خرد و

آگاهی بیشتر، تعادل و محبت است. ما این کار را در طی آموزش مراقبه یا سامادی (Samadhi) انجام می‌دهیم؛ سامادی واژه‌ای باستانی برای اصل عقلانی یا تفکر است. آموزش مراقبه تلاش صحیح، حضور ذهن صحیح و تمرکز صحیح را دربرمی‌گیرد. آگاهی نقطهٔ اشتراک همهٔ موجودات مُدرِک است. مراقبه مستقیم‌ترین و مؤثرترین روش پرورش آگاهی ذاتی است، مراقبه در طریقت بیداری بودای درون عنصری ضروری است. ما برای تطهیر و نظم‌بخشی به ذهنمان مراقبه می‌کنیم. برای به اشراق رسیدن ـ برای درک و دستیابی مستقیم به واقعیت یا حقیقت ـ مراقبه می‌کنیم، چیزی که بودا به "نگاه آشکار" یا "دیدن اشیاء آنچنان که هستند" تعبیر کرده بود. برای شناختن آنچه که وجود دارد، و نتیجتاً برای رسیدن به حضور ذهن کامل و اصالت لحظه به لحظهٔ حیات، مراقبه می‌کنیم. مراقبه هم هدف است و هم عمل. به فیض همین دم رسیدن، کسب حال، آگاهی لحظه به لحظه کمک می‌کند تا کسی را که هستید و همیشه بوده‌اید مظهرسازید.

در اصل مراقبه‌ای که از تجملات فرهنگی و مذهبی زدوده شده، یعنی پرورش عمدی آگاهی که از مراقبت و توجه خالص ـ ترصد و حضور ذهن بیدار حاصل می‌شود. این رشد آگاهی، جهالت را از میان می‌برد ـ اعم از جهل نسبت به خودمان و دیگران و جهل نسبت به حقیقت. مراقبه ذهن را بیدار و آزاد می‌سازد، قلب را می‌گشاید، به ما کمک می‌کند تا مایهٔ رشد شفافیت، شادی و دلسوزی درونی شویم، بنابراین معنویت ایجاد می‌کند و به همهٔ جوانب زندگی روزانه ابعاد وسیعتری می‌بخشد. آموزش مراقبه به ما کمک می‌کند تا از لحاظ معنوی خرد بیشتر و نوع‌دوستی بیشتری بیابیم و مردان و زنان دلسوزی شویم. مراقبه کاری برای انجام دادن نیست؛ روش بودن و دیدن است ـ روش بی‌قید و شرط زیستن لحظه به لحظه. به واسطهٔ مراقبه ما چیزها را آنچنان که واقعاً هستند می‌شناسیم و درک می‌کنیم. به ساده‌ترین شکل می‌توان گفت این عمل مستقیماً ما را به حقیقت متصل می‌کند ـ یعنی اشیاء

درست همان‌گونه که هستند. مراقبه یعنی بردادها چگونه نیایش می‌کنند.

دارما می‌آموزد که همه چیز، خوب و بد، از ذهن ما نشأت می‌گیرد ـ ذهنی که بخاطر سال‌ها (و در تمام مدت عمر) تفکرِ باطل و فریبنده شکل گرفته است. آیا با اضطراب‌ها و تأسف برای آنچه گذشته و نیز نقشه و طرح‌هایی برای آینده ذهن‌مان را مغشوش نمی‌کنیم؟ آیا به نظر نمی‌رسد گاهی ذهنمان از احساسات و افکار و خیالات متضاد لبریز شده است؟ در نیمهٔ دوم هر روز ذهن و احساسات با محرکات بیرونی ـ صداها، بوها، مناظر انباشته می‌شوند. کلاً مراقبه گواهی است برای شفاف دیدن ـ اطلاعات نامربوطی که در ذهن وجود دارد و به نظر "درست دیدن" را غیرممکن می‌سازد، خارج می‌نماید.

ذهن گنجایش زیادی دارد: همه شگفتی‌ها و هراس‌های جهان نوین را به وجود آورده است. چطور از موهبت واحد آگاهی‌مان این همه چیزهای متفاوت به وجود می‌آوریم. عقل و اندیشه خدمتکاران خوبی هستند ـ ابزاری بزرگ، اما استادانی فقیر. ما معمولاً در عذاب ستم اندیشه گرفتاریم و موتور ذهن ما تحت کنترل آن است و پژواک تهی و ثابت سروصدای موتور ما را احاطه کرده است. تصورات ناآرام، دل‌مشغولی‌ها و اضطراب‌های بی‌وقفه، بلاتکلیفی، و هجوم وحشیانهٔ غصه‌ها حتی لحظه‌ای ما را ترک نمی‌کنند. در چنین لحظاتی برای آغاز دوباره خوب است مهربانی قلبمان را تجدید و ذخیره کنیم، در جستجوی شادی و رضایت بکوشیم و آنچه را که واقعاً در زندگی اهمیت دارد، بیابیم و با آن بمانیم. واقعاً ـ چه چیزی برای ما مهم است؟ چطور بیاموزیم عشق بورزیم و بهتر زندگی کنیم. چطور زندگی را بسازیم نه اینکه امرار معاش کنیم. چطور زندگی را بسازیم که ارزش زندگی کردن داشته باشد. چگونه خود را بیابیم ـ حقیقت خودمان را ـ نه نقاب شخصیت یا تصویرمان را. چگونه از استعدادها و موهبتهای خاصمان استفاده کنیم.

اگر بخواهیم زندگی‌مان را ساده و عمیق سازیم، باید ذهنمان را ساده و

عمیق کنیم. وقتی متمرکزتر، شفاف‌تر، وسیع‌تر، دلسوزتر و بازتر شویم، ناگهان جای بیشتری در زندگی پرشورمان هم برای خودمان و هم برای دیگران به وجود می‌آید. مارشال مک‌لوهان (Marshall McLuhan) گفت: "ذهن ما مجله‌ای است که در هر چهار ثانیه ویرایش جدیدی از آن انجام می‌گیرد". در دامه‌پده (Dhammapada) بودا گفت: "ذهن ناآرام، متزلزل است، و به‌سختی هدایت و کنترل می‌شود. خرد چیزی است که آن را به راه راست می‌کشد، مثل پیکان‌سازی است که یک خدنگ را راست‌تر می‌تراشد. ذهن ناپایدار است، به سختی مهار می‌شود، هر جا که بخواهد جای می‌گیرد. خوب است این ذهن مطیع و مهار شود، زیرا ذهن منظم شادی‌ساز است".
در اصل دو نوع مراقبه بودایی وجود دارد:

۱) مراقبه از طریق تمرکز حواس

عمل مرتاضانه‌ای که قبل از تولد بودا وجود داشت؛ مراقبه با تمرکز حواس می‌تواند به رهرو کمک کند به بالاترین مرحلهٔ راز دست یابد. با اینکه بودا به مراحل سعادت غیرقابل تصوری رسیده بود معتقد نبود این نوع مراقبه به تنهایی ضامن اشراق باشد. تمرکز صحیح برپایهٔ تمرین‌های تمرکز و انعکاس قرار دارد، که به واسطهٔ آن می‌آموزیم خودمان و انرژیمان و توجهمان را متمرکز کنیم و مرکز ذهنمان را آرام سازیم. همینطور برای کاهش فشار عصبی، ادارهٔ تنش و مسائل مرتبط با سلامتی بی‌نهایت مفید است.

۲) مراقبه به کمک بصیرت

بودا آن را تعلیم و ترسعه داد، این نوع مراقبه غالباً ویپاسانا نامیده می‌شود. یعنی چگونه رهرو خرد و بصیرت عمیق را در ذات واقعیت می‌گسترد. مراقبه با کمک بصیرت، مراقبت و آگاهی را پرورش می‌دهد، سبب درک معنوی

می‌گردد، در حالی که تعلیم و سمرم کارمای منفی را ریشه‌کن می‌کند. بنابراین خلوص و سکون قلب آزادی ذهن را به همراه می‌آورد. مراقبه به کمک بصیرت طریقت اشراق و قلب مراقبه بودایی خوانده شده است.

البته، ایده‌آل آن است که تمرکز حواس با مراقبهٔ بصیرت به روشی گسترده‌تر و هرچه سریع‌تر یکی شوند. در تعلیمات غیرتئوی ماهاموردرا (Mahamudra) و دوگن این مراقبه به نام ویپاسانای متعالی یا دید متعالی آگاهی وسیع معروف است. ترکیب تمرکز و بصیرت نافذ روش بوداست که وقتی حقیقت غایی را شناخت و در سپیده‌دم در طبیعت وحشی جنوب هند زیر درخت بودی (Bodhi) به آزادی کامل دست یافت، آن را به کار برد.

این دو نوع مراقبه در مدارس و سنت‌های عملی به شکلی متفاوت دیده می‌شود. مثلاً، دو نوع تمرین جلسهٔ ذن وجود دارد، "درست نشستن" و تمرین کوآن (چیستان ـ تحقیق). تمرین مراقبهٔ بودایی تبتی شامل آرام‌سازی ذهن و همچنین بازبینی و تحلیل است. اصل مشترک درک تمایز بین تمرکز و بصیرت شالودهٔ همهٔ تمرین‌های متنوع مدرسه‌ای و سبک‌های مراقبه را تشکیل می‌دهد. احتیاجات مراقبه بسیار کم است. کاری که باید انجام دهید این است که هیچ کاری انجام ندهید و کاملاً در همان جایی که هستید، باشید. شما باید برای پیروزی آماده باشید، حاضرباش! یکبار که به مراقبه کردن عادت کردید می‌توانید آن را در همه حال انجام دهید، ایستاده، در حال راه رفتن، دراز کشیدن یا حتی مرتب کردن گل‌ها. بودا یکبار گفت که چهار وضعیت برای مراقبه وجود دارد: ایستاده، نشسته، در حال راه رفتن و دراز کشیده. به عبارت دیگر، همه وقت.

در آغاز، مراقبه موضوع تمرکز و آرامش ذهن است. بعدها بیشتر به سوی آگاهی وسیع پیش می‌رود. در طول چند قرن مراقبه کنندگان می‌آموختند از تنفس به عنوان یک وسیله استفاده کنند. من آن را یاد گرفتم و حالا به دیگران یاد می‌دهم. با تنفس از بینی آغاز کنید، روی حس ورود هوا به بینی تمرکز

کنید؛ سپس نفس را از سوراخ بینی بیرون بدهید ـ این‌بار روی حس خروج هوا تمرکز کنید. خیلی ساده تنفس کنید و روی هیچ‌چیز دیگری تمرکز نکنید. هرچه اتفاق بیفتد ـ حرکت مردم، وزوز پشه‌ها، خرخر رادیوها، روی هیچ چیز دیگری تمرکز نکنید. اگر دچار احساسی جسمانی شدید ـ گرفتگی پا، خارش شانه ـ بگذارید بگذرد و روی تنفس تمرکز کنید. اگر شما به یاد اندیشه، خاطره یا آرزویی می‌افتید، از نفستان استفاده کنید تا ذهنتان را منحرف سازد و به تمرکز روی تنفستان ادامه دهید.

گفتنش خیلی ساده است، ولی وقتی می‌خواهیم آن را انجام دهیم، متوجه می‌شویم چقدر ذهنمان نافرمان است و چقدر مشکل است که فقط روی یک چیز تمرکز کنیم. بزرگسالان درک می‌کنند که کودکان توجه کمی به فاصله‌ها دارند. استادان مراقبه درک می‌کنند که بزرگسالان در مورد تمرکز روزانه هم همان مشکلات را دارند. به هر حال، با تلاش، حضور ذهن و تمرکز، مراقبه حتی برای نافرمان‌ترین ذهن انجام‌پذیر است. محتوای مراقبه‌ها چیست؟ شما، زندگیتان، دنیایتان، لازم نیست به تبت یا نپال بروید تا چیزی در مورد مراقبه بیابید.

همان‌طور که یک‌بار دوگن استاد ذن نوشت:

مطالعهٔ راه بودا یعنی مطالعهٔ خود؛
مطالعهٔ خود یعنی تعالی خود؛
تعالی خود یعنی به اشراق رسیدن با همه چیز؛
به اشراق رسیدن به وسیلهٔ همه چیز یعنی موانع بین خود و دیگران را برداشتن.

گام ششم
تلاش صحیح

رنجی برای اشراق

با تلاش مستمر و تکلم صادقانه و خودداری، خردمند چون جزیره‌ای می‌شود که هیچ طوفانی قادر به غرقه ساختن آن نیست.

از دامه‌پده

(مواعظ بودا)

هیچ واژه‌ای در زبان تبتی برای بودایی وجود ندارد. واژهٔ مورد استفاده نانگبا (*Nagba*) است یعنی محرم. این اصطلاح به معنی محرومیت نیست. نوعی به حساب آوردن کسانی است که در حال سلوک هستند ـ سلوکی که همهٔ آنها می‌طلبند. "محرمان" در جستجوی پناهی که بتوان در خارج یافت نیستند؛ آنها در جستجوی نوعی مفهوم هستی‌شناسانه هستند که تنها می‌توان در درون یافت. در گام ششم از راه هشت‌گانهٔ عالی، ما به "محرمان" تبدیل می‌شویم، به انجام عمل درونی صحیح تعهد می‌کنیم ـ با انرژی، قوهٔ تشخیص و عشق.

جالب است که تلاش صحیح بخشی از آموزش مراقبه (سامادی) شناخته شده است. این امر یادآوری می‌کند که مراقبه امری پویا است نه منفعل. به ما می‌گوید که تلاش صحیح واقعاً به معنی تلاش معنوی است. ما برای ارتقاء خودمان کار می‌کنیم، می‌کوشیم مراتب ذهن سالم را توسعه دهیم، در حالی

که زندگی به آرامی عمیق‌تر و پرمحتواتر می‌شود. از درون این کوشش است که ما قلب و ذهن، جسم و جانمان را بیدار و گشاده می‌کنیم.

زمانی سقراط گفت، "زندگی بدون امتحان ارزش زیستن ندارد"، جمله‌ای که مانند یک پژواک پرمغز، بیش از دوهزار سال بعد از مرگ سقراط، هنوز طنین می‌افکند. تلاش صادقانه و معنوی برای امتحان زندگی و کارمان در زمانی که خود را می‌پروریم، به زندگی ارزش می‌دهد. از طریق درون‌نگری، نیایش و تعمق ـ حضور ذهن و تمرین‌های آگاهی ـ یا دانش باطنی مؤثر، حقیقی، اثبات شده و بی‌زمانِ بیداری و استحالهٔ معنوی را مورد استفاده قرار می‌دهیم. این امر نشان می‌دهد که چگونه بودی‌ستوه‌ها ـ گذشته و حال و آینده ـ به زراعت مولد دارما می‌پرداختند و برای شادی همهٔ جهان گل‌های زیبا به‌بار می‌آوردند.

تلاش و الهام طریقت را به حرکت درمی‌آورد

تلاش به صور گوناگون تعریف و تفسیر شده است: کار بدنی سخت، پشتکار، شجاعت، انضباط نفس، جدیت، پیگیری، حوصله ـ درواقع به نظر می‌رسد که واژه‌ها بی‌پایانند. از این رو همهٔ راه‌های متفاوت معنوی را در پیش می‌گیریم، هر کدام در به کار بستن درجات و انواع مختلف تلاش می‌کنیم و اصرار می‌ورزیم. آنچه به نظر کسی آسان می‌رسد ممکن است برای دیگری مشکل باشد. چون همه به روش‌های متفاوتی عادت کرده‌ایم، احساسات، گرایشها و پیشینهٔ شخصی‌مان ما را به عرصه‌های مختلف معنوی می‌کشاند. این یک اصل کارمایی است که ما بخشی از آن چیزی هستیم که می‌شناسیم؛ این امر به تغییر الگوهایمان کمک می‌کند. مثلاً داگ (Doug) که یک الکلی بهبود یافته است هر روز نه تنها برای خودداری از نوشیدن الکل بلکه برای جبران اشتباهاتی که به دلیل رفتار بی‌اعتنایش درگذشته مرتکب شده بود به

کوشش‌های معنوی بسیاری دست می‌زند، او می‌کوشد با کودکانش، والدین و خواهر و برادرش دوباره ارتباط برقرار کند و همینطور می‌کوشد روابط دوستانه و نزدیکی را که در گذشته شبیه آن را نداشته، به وجود آورد.

مگی (Maggie) هر روز صبحش را با یک ساعت مراقبه و تفکر آرام شروع می‌کند. ضمناً او برای مطالعه و یادگرفتن بیشتر آیین بودا تلاش چشمگیری انجام می‌دهد. بعدازظهر، پس از کار، او به کلاس یوگا و تای ـ چی (Tai-Chi) می‌رود. این کار را می‌کند چون می‌خواهد تغییر کند. او نیز مثل داگ امیدوار است دوستان تازه‌ای پیدا کند و همسر مهربانی بیابد که در علایق معنوی او شریک باشد. مردم دربارهٔ شب‌های مراقبه در مراکز محلی مراقبه به شوخی می‌گویند: "گرداندن کافهٔ یک نفره". او حقیقتاً به گروه مراقبه عشق می‌ورزد، هفته‌ای یک‌بار با آنها ملاقات می‌کند، و چند دوست تازه پیدا کرده است.

هرچند جین در بخش فروش شغل طاقت‌فرسایی داشت، داوطلب شد دو شب در ماه در یک پناهگاه بی‌خانمانان کار کند. به علاوه وی وقت زیادی را صرف جمع‌آوری پول، غذا و لباس برای بی‌خانمان‌ها می‌کند. چند سال پیش جین بخاطر قطع یک ارتباط مهم کاملاً افسرده بود؛ او همیشه فکر می‌کند در تمام آن دوره خودش بوده است. در کلیسا می‌نشست و دعا می‌کرد که نامزدش به سوی او برگردد، در همین اثناء متوجه پوستری می‌شود که برای یک پناهگاه بی‌خانمانان داوطلب می‌پذیرفت. او به هیچ‌وجه نمی‌توانست بخوابد، برای همین فکر کرد چرا نه؟ در ابتدا جین آن را وسیلهٔ ساده‌ای برای مشغول کردن خودش می‌دید. حالا می‌گوید به پاداش‌هایی مثل خودشناسی و احساس ارتباط بیشتر با دیگران رسیده است.

همهٔ این مردم تلاش کرده‌اند در شناخت خود و تحول درونی موفق شوند. داگ و مگی و جین زندگی‌های متفاوت، علایق متفاوت، راه‌های متفاوت دارند، و تنها نقطهٔ اشتراکشان درک چیزی است که باعث تلاش‌های

قهرمانانه حتی زمانی که پردردسر و ناراحت‌کننده است، می‌شود. روزهایی هستند که داگ دوست دارد هم‌پیالهٔ قدیمی‌اش چارلی را خبر کند تا دو گیلاس آبجو بالا بیندازند؛ اما او این کار را نمی‌کند چون آنقدر خودش را شناخته که نخواهد درباره به قهقرا بیفتد. صبح‌های بارانی مگی دلش می‌خواهد از تمرین مراقبه‌اش شانه خالی کند و بیشتر بخوابد یا اخبار تلویزیون را ببیند، اما مراقبه و یوگا به مگی کمک می‌کنند که مفهوم زندگی‌اش را بفهمد، و نمی‌خواهد تماسش را با آن قطع کند. بعضی شبها جین ترجیح می‌دهد به مرکز خرید برود و بعد به سمت پناهگاه بی‌خانمانان حرکت کند یا به یاری زنی برود تا با دختر سرکش نوجوانش آشتی کند، اما جین می‌خواهد ارتباطش را حفظ کند نه اینکه آن را به پایان برساند. این مردم به تلاش ادامه می‌دهند چون احتیاج دارند از الگوهای کهنهٔ گذشته خارج شوند و به سوی مسئولیت‌های جدید آینده حرکت کنند. این امر نیازمند تعهد، ثبات، بردباری، شجاعت، اراده و اشتیاق است. این تلاش صحیح است.

تلاش و مراقبه

می‌توانیم آگاهی‌مان نسبت به خود و جهان را با بی‌نهایت روش‌های گوناگون افزایش دهیم. همهٔ این روش‌ها به تلاش نیاز دارند. چه کسی می‌تواند تکذیب کند که برای امتحان افکار و رفتارش به شجاعت نیاز دارد؟ وقتی ما از روی تکبر، حسادت یا ضعف اراده به‌جای گرامی داشتن ذات بودایی‌مان عمل می‌کنیم، پذیرفتن این کار آسان نیست ـ چه کسی شجاعت و غیرت معنوی دارد تا با همهٔ حقایق دربارهٔ خودش روبه‌رو شود؟

راه‌های بی‌شماری برای تلاش معنوی و رشد بیشتر زندگی عاطفی وجود دارد. آنچه آیین بودا به طالبان ارائه می‌کند فنون صادقانه و مجرب مراقبه است که قرن‌ها رهروان و استادان به تنویر رسیده‌ای که می‌دانستند زندگی

درونی ما چگونه بر تجارب‌مان تسلط دارند به آن پرداخته‌اند؛ میلیون‌ها نفر بیش از هزاران سال برای تعالی محدودیت‌های بشری، پیشرفت درک نفس و تجربهٔ الوهیت به مراقبه پرداخته‌اند. در اصطلاح عملی، این ابزار از لحاظ عقلانی و عاطفی ما را به نقطه‌ای می‌رساند که با خودمان متعادل و هماهنگ می‌شویم، و می‌توانیم با ژرف‌ترین نتایج زندگی دست و پنجه نرم کنیم.

در تمرین بودایی، تلاش برای استحاله و بیداری با مراقبه در پیوند است، مراقبه معمولاً با دیدن تنفس شروع می‌شود.این مسئله به کرّات مردم را سردرگم می‌کند. آنچه آنها می‌خواهند بدانند این است که آیا رسیدن به رشد و تحول درونی با انجام تنفس امکان‌پذیر است؟ ذهن با انجام عمل تنفس چه می‌کند؟ توجه به تنفس چطور باعث استحالهٔ معنوی می‌شود؟

با تنفس شروع می‌کنیم چون فرایند اساسی فیزیکی است که همه در آن مشترکیم. از لحاظ ریشه‌شناسی ریشهٔ کلمات تنفس و نَفْس (روح) یکی هستند. تنفس ارتباط با خود زندگی است. این امر عمده و ملموس است. همه می‌توانیم آن را امتحان کنیم، توجه به تنفس یعنی بنیادی‌ترین تمرکز و تمرین پایه‌ای که هر کدام از ما بدون توجه به جایی که هستیم می‌توانیم انجام دهیم.

دم و بازدم، آرام است. ساکن است. به ما کمک می‌کند تا حواسمان را جمع کنیم و متمرکز شویم. تلاش برای مشاهده تنفس باعث می‌شود ما از سرعت سقوط بکاهیم؛ فکورتر و متفکر شویم. نفس عمیق بکشید. آن را بیرون بدهید. آرام باشید. رها شوید. آزاد شوید. به خودتان لبخند بزنید. در آرامش کامل.

اصولاً مراقبه روش زندگی است. به همین دلیل ذاتاً با تلاش معنوی مرتبط است. کوشش نیازمند پرورش آگاهی از طریق توجه کردن است. مراقبه به این که عقیدهٔ فرقه‌ای یا مذهب خاصی را کنار بگذاریم یا بپذیریم نیاز ندارد. محرک منحصر به فرد برای ادامهٔ مراقبه، اعتماد به نفس و ایمان درونی است

که در طول تمرین درست توسعه می‌یابد. مراقبه صرفاً یک برنامهٔ ژیمناستیک ذهنی نیست. در هنر مراقبه، سادگی کلید همه چیز است: آرامش نفس به رها کردن همهٔ اضافه‌بارها و چرخاندن نورافکن به درون احتیاج دارد. زیرا همه چیز در درون خود ما یعنی هستهٔ روحانی غیرملموس قابل دسترسی است.

عادت کرده‌ایم به تلاش همچون یک هدف فکر کنیم ـ جهدِ جهت یافته، آکنده از کار سخت و شیرین است. فکر می‌کنم یک سالک باید که بداند وقتی دربارهٔ تلاش صحیح یا معنوی در متن دارما سخن می‌گوییم، منظورمان تفسیر کامل تعادل صحیح صبر، انرژی، جدیّت، فیض و عزّت است. تصویر تلاش صحیح، شاهین عظیم‌الجثه‌ای است که بدون هیچ کوششی برفراز مقر کوهستانی‌اش در پرواز است یا قویی که به آرامی میان برگ‌های سوسن شناور است بدون آن که موجی ایجاد کند و آرامش برکه را برهم بزند.

امروزه ذهن همهٔ ما مثل قهوهٔ فوری است: آنچه می‌خواهیم، همین حالا می‌خواهیم. کمی آب داغ اضافه کن، آماده است. اما در بُعد معنوی، ممکن است به طور مبرم احساس کنید به پیشرفت نیاز دارید ـ کم‌کم عجله می‌کنید و می‌خواهید زود به آن دست یابید. شما هر روز با دستهایتان گل‌ها را می‌چینید، این کار به رشد بهتر آنها کمک نمی‌کند، حتی ممکن است به رشد طبیعی شکوفه‌ها لطمه بزند. به عبارت دیگر، تغذیهٔ صحیح با ترکیب درست آب، هوا، نور خورشید و کود می‌تواند قوّهٔ رشد ذاتی آنها را افزایش دهد. باغبانیِ خردمندانه به تلاشی که برای رشد فردی معنوی و رشد شخصی مناسب است بی‌شباهت نیست.

خود بودا آنها را به عنوان چهار تلاش بزرگ تفسیر و تلخیص کرده بود، آنها با هم مؤثرترین راه دستیابی به عمل خردمندانه را به دست می‌دهند.

چهار تلاش بزرگ

۱) تلاش برای احتراز از هر اندیشه یا عمل جدید منفی و ناسالم.

این نخستین تلاش بزرگ، ساده‌ترینِ آنها نیز هست زیرا لازم نیست به روش خاصی از بودن عادت کنیم. به هر حال این تلاش از ما می‌خواهد که نسبت به روش‌هایی که ممکن است الگوهای منفی جدیدی را ارائه کنند هوشیار و آگاه باشیم. در مراقبه، آشکارا احساساتمان را کنترل می‌کنیم تا آنچه که ما را به خود جذب و از خود دور می‌کند ببینیم. همان‌طور که کارهای روزانه را انجام می‌دهیم، مراقبه می‌کنیم. این نوع تلاش به ما کمک می‌کند تا تسلط بیشتری بر تعاملاتمان پیدا کنیم و حالات و احساساتمان را بهتر مدیریت نماییم. در ۱۹۸۴ در پایان نخستین دوره از سه سال عزلت‌گزینی‌ام، گروه ما ضیافت و مراسم شادی برپا کرده بود. سپس معلم‌مان ما را به جاده برد تا پیرمردی صومعه‌نشین را ملاقات کنیم، لاما گندون (Lama Gendun)، رینپوشه یک استاد عزلت‌گزین کهنسال و دوست‌داشتنی که بیشتر زندگی‌اش را صرف مراقبه کردن به تنهایی در طبیعت وحشی تبت کرده بود.

مدت سه سال و نیم بیشترِ وقت گروه بیست و دو نفری ما صرف مراقبه در فضای آزاد شد؛ از راهروهای سرپوشیدهٔ صومعه‌مان دورتر نرفته‌بودیم. ناگهان درهای صومعه باز شدند؛ به جاده پاگذاشتیم، همه چیز بسیار درخشان، زنده و رنگین به نظر می‌رسید. به عبارت دیگر، مثل خروج از یک مخزن بدون روزنه بود ما به اتاقک سلول مانند گندون رینپوشه رفتیم و جلوی او نشستیم، گندون رینپوشه با چشم درخشان و ابروی پرپشت به ما یادآوری کرد که تمرین سه ساله ما را تهذیب کرده است؛ ما مثل سنگ لوح جدیدی بودیم که هیچ‌چیز روی آن نوشته یا ترسیم نشده بود. او گفت "به خودتان بنگرید." "اجازه ندهید احساساتان شیرهٔ ذهنتان را بدوشد. در حالت تمرکز ذهن غریزی‌تان باقی بمانید، و نسبت به‌همه چیز به‌طور یکسان قدرشناس باشید".

فکر می‌کنم اگر در همان حالی که نخستین تلاش بزرگ را انجام می‌دهیم،

بتوانیم خود را به صورت کودکان یا نظافتچی‌های کم‌ارزش تصور کنیم به ما کمک می‌کند تا تجربیات جدید، اعمال جدید و کارمای جدیدی آغاز کنیم؛ در همین لحظه آیندهٔ خود را می‌آفرینیم. می‌خواهید چگونه باشد؟ آیا می‌توانیم تلاش کنیم تا از ویرانگری، زیان‌رسانی، تن‌پروری و حماقت دوری کنیم؟ آیا می‌توانیم از لحظات بحرانی به سلامت بگذریم و از تجارب حسی مناظر، صداها و بوها دوری کنیم و بیندیشیم که ممکن است آنها ما را به مسیری هدایت کنند که موجد پیدایش کارمای منفی جدیدی گردند؟

۲) تلاش برای غلبه بر اندیشه یا عمل ناسالم موجود.

هر کسی که به نوعی رژیم گرفته باشد می‌داند چقدر به تغییر الگوهای رفتاری نیاز دارد. ببینید، شما می‌خواهید به وزن مناسب برسید و تصمیم گرفته‌اید که کیک و شیرینی مورد علاقه‌تان را نخورید. ناگهان با تمایل جدیدی روبه‌رو می‌شوید ـ ماست یخ‌زده، آب‌میوهٔ شیرین و سیب‌زمینی تنوری. شما وزن کم نمی‌کنید، در حقیقت حتی ممکن است که وزن هم اضافه کنید. بنابراین ماست و سیب‌زمینی را کنار می‌گذارید، شکم خود را از باقلای پخته، ذرت بوداده، خشکبار و موز انباشته می‌کنید. مهم نیست چه چیزی را کنار می‌گذارید، شما به آرامی برای کم کردن چیزهایی که می‌خواهید بیش از حد بخورید، روش مناسب را می‌یابید. بر تمایلات غذایی‌تان مسلط می‌شوید و الگوی غذا خوردن شما کمی سالم‌تر می‌شود، اما تمایل و علاقه به زیاد خوردن همچنان باقی می‌ماند. همین اصل بر اندیشه‌ها و الگوهای منفی حاکم است. زیرا گرسنگی عمیق‌تری ما را به پرخوری وامی‌دارد، گرسنگی درونی که منتظر است مورد توجه قرار گیرد.

هر یک از ما گذشته‌ای داریم که رفتارمان را شکل می‌دهد. همه دارای عادات منفی، خشم‌ها و رنجش‌های کهنه، وسوسه‌های ذهنی، کینه‌جویی‌های قدیمی و روش‌های انتقام‌جویانه از زندگی هستیم. دایان به

خانواده‌اش نق می‌زند و جیغ و داد می‌کند؛ باب نگرانی‌های کاری‌اش را با رفتار خشن نسبت به کارمندانش نشان می‌دهد؛ گیگی نسبت به خواهرش حسادت می‌کند؛ دونالد از والدینش بیزار است؛ پاملا به شوهرش دروغ می‌گوید؛ کری برای بهترین دوست شوهرش عشوه‌گری می‌کند؛ ماریون نمی‌تواند جلوی انتقاد کردنش را از دیگران بگیرد. این رفتارها سبب می‌شوند که اعمال منفی اطرافمان را تقسیم کنیم. هنوز می‌توانیم تغییر کنیم؛ می‌توانیم به تلاش معنوی بپردازیم تا رفتار زیان‌بخش را کنار بنهیم. می‌توانیم از آنچه برای ما و اطرافیان‌مان مفید نیست آزاد شویم. آنچه گذشته است، گذشته. با آنچه از این لحظه به بعد انجام می‌دهیم کارمایی نو می‌آفرینیم. اینجا، اکنون نقطهٔ تلاقی هستیِ حال و آیندهٔ ماست. این لحظه بین سامسارا و نیروانا عمومیت دارد.

نفسی بکشید و دربارهٔ الگوهای رفتار متفکرانه‌تان بیندیشید. دوست دارید از دست چه چیزی خلاص شوید؟ دوست دارید چه تغییری بکنید؟ از مراقبه و معاینهٔ نفس استفاده کنید تا خودآگاهی و بصیرت بیشتری بیابید. می‌توانیم از تلاش صحیح برای استحالهٔ خودمان استفاده کنیم در حالی که برای افکار رضایت‌بخش و تفکر لحظه به لحظه جا باز می‌کنیم.

۳) تلاش فقط برای گسترش خیر و افکار سالم و هدایت به سوی زندگی اشراق یافته.

تصور کنید که دوست دارید چگونه باشید و زندگی کنید. دربارهٔ آنچه به معنی بودی‌ستوه و جنگجوی معنوی بودن است فکر کنید؛ دربارهٔ آنچه ابزارِ رسیدن به زندگی اشراق یافته است فکرکنید. بودی‌ستوه‌ها به شش صفت نیک یا فضیلت ـ شش ارزش متعالی عمل می‌کنند که دوست دارم آنها را شش اصل امرارمعاش اشراق یافته بنامم. با کوشش برای تجسد این شش فضیلت به سوی زندگی اشراق یافته کشیده می‌شویم:

گشاده دستی ـ بخشش، کرم، عشق بی‌حد و مرز و نامقید ـ
دستان گشوده، ذهن گشوده، قلب گشوده.
فضیلت ـ اخلاق، درستکاری، راستی، کمک به دیگران.
صبر ـ تحمل، شکیبایی، پذیرش، عفو.
تلاش ـ انرژی، پشتکار، شجاعت، جدیت، شکیبایی.
مراقبه ـ کانونی شدن، تمرکز، خودکاوی، تفکر، حضور ذهن،
توجه.
خرد ـ بصیرت، فراست، عقل سلیم، تمرکز، درک.

دوستی دچار مشکل است. شما با شنیدن و حمایت خیرخواهی خود را نشان می‌دهید. چه کسی او را یاری می‌کند؟ دالایی لاما به عنوان مثالی از روابط دو سویه، توضیح می‌دهد که وقتی کسی پیش شماست مجال دارید به‌یکی از این شش‌فضیلت جامهٔ عمل بپوشانید. شما کسی هستید که در طریقت به‌بودائیت (Budhahood) یاری می‌رسانید. وقتی کسی کاسهٔ صبر شما را لبریز می‌کند این را به یاد داشته باشید. بعدها شاید حتی یک رقیب بهترین معلم شما شود.

۴) تلاش برای حفظ خیر تا همیشه باقی بماند.

همهٔ ما دارای خلوص نیستیم. تلاش برای یافتن بودای درون ضروری است. در هر لحظه ذات بودا را بشناسید، درهرلحظه نور پاک می‌درخشد. به زمانی فکر کنید که شادی ناب و عشق غیرمقید را حتی برای چند ثانیه حس می‌کنید - آیا می‌توانید به این احساس فکر کنید و آنرا با خودتان همراه کنید؟ همانطوری که یک‌بار چوگیام ترونگپا (Chogyam Trungpa) گفت "ما از شبیه بودا بودن دورتر از آنیم که فکر می‌کنیم".

تلاش برای مراقبهٔ روزانه: همین حالا آن را انجام بده!

میلارپا در قرن یازدهم می‌زیست، و حتی تا امروز تبتی‌ها دربارهٔ ردای کتانی نازک، سفید و پاره‌پاره‌اش که در تمام طول سال در طبیعت وحشی و برفی هیمالیا بر تن داشت، صحبت می‌کنند. همه میلارپا را به عنوان بزرگترین مرتاض می‌شناسند: معروف است که تلاش او چنان عظیم بود که چرخ دارما را تا به امروز به‌چرخش درآورده، و موهبت‌عمل او حتی تا به‌امروزکشیده شده‌است.

داستان دربارهٔ شاگرد خوب او، راهب طبیب، گامپوپا (Gampopa) است که معلم عزیزش را عاشقانه دوست داشت. وقتی پس از چند سال گامپوپا از میلارپا جدا می‌شد، از او درخواست کرد تا آخرین تعلیم را به او بدهد، آموزشی که همیشه آن را به یاد داشته باشد. نخست میلارپا با بیزاری او را نگریست و سپس گفت آنچه پس از این سال‌ها نیاز دارد، تلاش بیشتر است نه آموزش بیشتر. پس گامپوپا به راه افتاد، جویبار باریکی او را از استادش جدا کرد، میلارپا فریاد زد "هی، راهب طبیب، آموزش خیلی پرمحتوا و محرمانه‌ای دارم. بیش از آن ارزشمند است که به کسی بگویم." چون گامپوپا با شادی به عقب نگریست تا این آخرین تعلیم را از معلم محبوبش بگیرد، میلارپا چرخید و خم شد، ردای نازک کتانی‌اش را بالا زد. کفل میلارپا مثل سم اسب پینه بسته و آبله‌رو بود و بخاطر همهٔ ساعات و سال‌هایی که روی صخره‌های سخت برای مراقبه نشسته بود، سفت شده بود. سپس میلارپا فریاد زد "این آخرین تعلیم من است، پسر عزیزم، آن را درست انجام بده".

غالباً آموزش سخت میلارپا یعنی "آن را درست انجام بده" را بخاطر می‌آوردم. بیش از بیست و پنج سال پیش برای زیارت در بُدگایا (Bodh Gaya) بودم که به درس مراقبهٔ اس. ان. گوئنکا گرایش پیدا کردم، او از ما خواست، سوگند بخوریم تا یک سال هر روز یک ساعت به مراقبه بنشینیم. من این کار را انجام دادم، و هنوز هم انجام می‌دهم. جلسهٔ روزانهٔ

مراقبه بخشی از زندگی عادی من است؛ می‌خواهم پیشنهاد کنم که بخشی از زندگی شما هم بشود. می‌توانید همه‌جا و همه‌وقت به مراقبه بپردازید، لازم نیست یک ساعت کامل طول بکشد. عملاً، بیشتر مردم نخستین ساعات صبحگاهی و واپسین ساعات شامگاهی را برای تمرین معنوی مناسب می‌دانند. طلوع و غروب زمان‌های مناسبی برای پرداختن به امور باطنی است ــ درست زیستن نه انجام دادن ــ که به آرامی در دو انتهای یک روز پرمشغله قرار می‌گیرند. طی قرنها، میلیونها تلاش برای دستیابی به خرد درونی از طریق مراقبه صورت گرفته است. ذهن بر جسم مقدم است. "همچنان که اسب می‌رود، گاری حرکت می‌کند". همانگونه که ما به نتیجه‌ای که در زندگی با آن روبروییم فکر می‌کنیم، تلاش می‌کنیم دقیق و مراقب باشیم. این امر به ما کمک می‌کند با صداقت، متانت و شفافیت پیش برویم. این زندگی باطنی پویا طبیعتاً در زندگی خارجی ما نیز تأثیر می‌گذارد، و سرانجام دو زندگی درونی و بیرونی، یکی می‌شوند.

در ۱۹۳۰ مهاتما گاندی درپی مالیات سنگینی که دولت بریتانیا بر نمک بسته بود به دنبال راهی مؤثر و مناسب می‌گشت تا واکنش سیاسی کشورش را نشان دهد. مردم بخاطر این مالیات ضربهٔ سختی خورده و فقیرترین افراد، هموطنان او بودند. پیروانش از وی پرسیدند: "چه می‌توانیم بکنیم؟" "بریتانیا اقتصاد ما را دچار خفقان کرده است". با یک طرح مناسب ناتوانی آنها از بین می‌رفت، گاندی به خانه رفت و بیش از یک ماه به مراقبه و دعا پرداخت. بعد از این خلوت روحانی بود که گاندی با طرح مشهورش با دست به جمع‌آوری نمک طبیعی پرداخت. او پیروانش را مفید ساخت تا مزدبانه با پای پیاده و "مارش نمک" به سمت دریا بروند و به این شکل مخالفت خود را نشان دهند. این عمل ساده میلیونها هندی را به جاده کشاند، و پشت دولت استعماری بریتانیا را در هند خم کرد.

برای اخذ این تصمیم مشکل، به خلوت رفت و به مراقبه و دعا پرداخت.

گاندی یکی از بزرگترین عاملان سیاست عدم خشونت قرن بیستم، مثالی عالی از کسی است که درک کرد چطور براساس زندگی پویای باطنی، یک زندگی برونی مؤثر و مفید بنا می‌کند.

بیداری آناندای شریف

داستانی بودایی درباره تلاش معنوی آناندا مرید بودا وجود دارد. تا زمانی که بودا مریض شد و درگذشت، چهل و پنج سال تدریس کرده بود و تعدادی از مریدانش به اشراق رسیده بودند. در آن زمان آناندا، که پیوسته ملازم بودا بود آنجا حضور نداشت. شاید به نظر عجیب باشد زیرا که آناندا بیشتر از همه مریدان تعلیمات بودا را شنیده بود و همه آنها را به خاطر داشت. اما آناندا، که مثل برخی از ما نوعی جدول احتیاجات روزانه ما داشت، بسیار مشغول بود و نمی‌توانست همه جا همراه بودا باشد و به اعضای انجمن یاری برساند. او وقت کمی برای تمرین مراقبه در انزوا داشت.

چند ماه بعد از مرگ بودا، دلیلی برای به اشراق رسیدن ناگهانی آناندا پیدا شد. نخستین شورای بودایی ارهانتها (Arhants) برای بازگو کردن و تدوین گفته‌های بودا تشکیل شد. لازم بود آناندا به این گردهمایی برود زیرا او بیشتر از هر کس دیگر می‌توانست سوتراها را بگوید و صحت آنها را تصدیق کند. بهرحال، از آنجایی که به اشراق نرسیده بود، اجازه شرکت در جلسه را نداشت. تنها کاری که در این شرایط آناندا می‌توانست انجام دهد آن بود که به سرعت برای امتحانات آماده شود، او به خلوت رفت ـ یک ماراتون مراقبه ـ حدود یک شبانه روز برای به اشراق رسیدن کوشید. بالاخره صبح روز قبل از نخستین جلسهٔ شورا فرارسید و آناندا هنوز به مراقبه مشغول بود. ساعات ۲، ۳ نیمه‌شب روز گردهمایی رسید و آناندا در حجره کوچک رهبانیت نشسته بود و هنوز برای اشراق می‌کوشید. ساعت سه و چهل و پنج دقیقه، یعنی

پانزده دقیقه قبل از چهار بامداد بیدارباش روزانه گردهمایی نواخته شد، سرانجام آناندا دلسرد شد و اندیشید، "خوب، همین است که هست. من یک ارهانت نیستم". خسته، از حالت مراقبه خارج شد و برای خواب دراز کشید. آناندا کوشش را کنار گذاشت؛ و سپس قبل از اینکه سرش با بالش تماس پیدا کند، بیدرنگ به یک ارهانت آزاد تبدیل شد ـ کاملاً بیدار گشت. آناندا سرانجام با آزادی، توقف ساده و دیدن چیزها همچنان که هستند به اشراق رسید. پایان یک ستیز. آناندا برای ارهانت شدن نکوشید، و یک ارهانت شد. آناندا با تسلیم و سپرانداختن آنچه را که می‌خواست به دست آورد. با همان‌کسی بودن که هست، آناندا بیدار شد.

آناندا پشت سرش عمری از تلاش ناب و اهداف ارزشمند داشت، شخصاً بودا را همراهی می‌کرد. خدمت شخصی غیرخودبینانه‌اش او را به اشراق رساند، نه یک ساعت مراقبه. بدون خدمت یا مراقبه او به هدفش دست نمی‌یافت. در آزادی و تسلیم به بی‌عملی بود که سرانجام به اشراق دست یافت. همانطور که یک استاد ژاپنی ذن که به خاطر مراقبه فشرده به نام سشین (Sesshin) معروف است، گفت: "راه کمال بدون مشکل است. تلاش سخت است. ما همه کاملیم و هنوز هم می‌توانیم تا بی‌نهایت خود را تکامل بخشیم".

دیدگاه دوگن دربارهٔ تلاش

توازن بین تلاش و بی‌عملی جوهر تلاش بی‌عیب و نقص و تسلط نفس است. اصل آن است که ما برای پرورش زندگی، ارتباطات و پروژه‌کاری یا ضروری‌ترین هنری که باعث شکل‌گیری سایر چیزها می‌شود یعنی: هنر امرارمعاش معنوی تلاش کنیم.

یک‌بار ساکسوفون‌نواز بزرگ موسیقی جاز، چارلی پارکر (Charlie

(Parker) گفت: "نخست ابزارت را کامل کن. سپس بنواز". این خرد عملی هم در ضرب‌المثل کهنی که تمرین را کامل کننده می‌داند و هم در مسیک سرزنده دوگن که به ما می‌گوید تمرین، تکامل است، وجود دارد. تمرین دوگن غالباً به صورت یک تلاش پشت پرده توصیف شده است ـ کاری نیست که انجام بدهید، بلکه باید باشید. عبارات مطرح در دوگن این است ذهن غریزی "چیست"، مرحله‌ای که پشت مفاهیمی چون تلاش یا بی‌عملی وجود دارد.

این مسئله می‌تواند نوآموزان را پریشان کند. خیلی ساده‌انگارانه است که فکر کنیم چیزی که کامل است قابل انجام دادن هم هست. آنها پرسیدند اگر همه‌چیز کامل است "آنچنان که هست" چرا خودمان را با رفتار اخلاقی، تعلیم ذهن یا هر تمرین مراقبه‌ای و استحاله‌گر دیگر به زحمت بیفکنیم؟ اما این مفهوم نادرست آن چیزی نیست که دوگن تمرین و هنر آزادی نفس، معنا می‌کرد. یک‌بار پدمه سامباوا (Padma Sambbava) یکی از جدیدترین رهروان دوگن درباره نگرش و کنش به اشراق رسیده گفت "با وجود اینکه دید من از آسمان فراتر است، رفتار علت و معلولی من به خوبی آرد جو، دقیق و پخته شده است".

این یعنی آن که نمی‌توانیم بدون آن که پایمان را روی زمین محکم کرده باشیم با افکارمان در ابرها زندگی کنیم. مهم نیست چقدر فلسفه، دیدگاه و درک ما عمیق است، باید به آنچه می‌گوییم عمل کنیم و آنچه را که تجویز می‌کنیم انجام دهیم. مادامی که از واقعیت یا پوچی نهایی به عنوان خردگرایی استفاده می‌شود برای ظاهرسازی رفتار روزانه هیچ عذری وجود ندارد. نمی‌توانیم بگوییم تمرین مراقبه و آگاهی مهم نیستند وقتی می‌دانیم انجام می‌شود.

رهروان دوگن تشخیص می‌دهند که کمی مراقبه در روز کافی نیست؛ آنها می‌آموزند مراقبه را با هر لحظه از روز بیامیزند. هدف، درآمیختن همهٔ اعمال

و ارتباطاتمان با حس و مفهوم تقدس است ـ ضمن اینکه تمرین نیز هست. اِعمال نگرش خودمان در هر جزء از رفتار، تمرین مراقبهٔ ماست که ما را به ماورای محل مراقبهٔ مذهبی می‌برد. یکی از تعلیمات مورد علاقهٔ من دربارهٔ ارزش تمرین منظم روزانه به یک بسکتبالیست بی‌نظیر آمریکایی به نام مایکل جردن (Michael Jordan) مربوط است. ایر جردن (Air Jordan) مثل موزارت (Mozart) از بدو تولد تحت‌الحمایه کسی نبود. در حقیقت، وقتی جردن از تیم دبیرستانش اخراج شد؛ به اندازه کافی در بازی مهارت نداشت. فقط هر روز صبح قبل از مدرسه با مربی مهربانی تمرین بسکتبال می‌کرد که او را از تیم جدا کرده بود تا زمانی که بازی‌اش آنقدر خوب شود که بتواند در تیم دبیرستان بازی کند. استراحت به تاریخ پیوسته بود، مثالی شگفت‌آور از مهارت وسیله پشتکار و تمرین. به همین دلیل مرتاضان و مراقبه‌کنندگان هر روز بطور منظم تمرین می‌کنند، درست مثل ورزشکاران و موسیقی‌دان‌ها.

پیانیست ساعت‌ها راصرف حفظ کردن یک سونات مشکل می‌کند، و در حقیقت، جردن وقتی از تیم دبیرستانش اخراج شد به اندازهٔ کافی خوب نبود. تنها تمرین روزانه بسکتبال قبل از مدرسه وجود داشت؛ آن هم با مربی مهربانی که او را از تیم جدا کرد تا زمانی که بازی‌اش آنقدر خوب شود که در تیم دبیرستان بازی کند. استراحت به تاریخ پیوسته بود. این مثالی شگفت‌آور از مهارت به وسیلهٔ پشتکار و تمرین است. به همین دلیل مرتاضان و مراقبه‌کنندگان هر روز بطور منظم تمرین می‌کنند، درست مثل ورزشکاران و موسیقی‌دان‌ها.

پیانیست ساعت‌ها راصرف حفظ کردن یک سونات مشکل می‌کند، و پس از آن، سونات را بدون تلاش می‌نوازد. کوزه‌گر یاد می‌گیرد، گِل را کاملاً روی چرخ قرار دهد طوری که محکم شود و خودش را نگهدارد. مراقبه نیز همین‌گونه است: ابتدا فرد ذهن را یک‌دست و آرام می‌کند، آنگاه به تمرین

می‌پردازد؛ سپس، آرام، با ثبات و بی‌حد و مرز می‌شود تا اینکه بدون شتاب، بدون هیچ تلاشی خود را در همان حالت نگه‌می‌دارد. کم کردن تضاد بین تلاش و بی‌عملی ــ کار سخت و تسلیم صادقانه ــ به ما کمک می‌کند تواناتر، ثابت قدم‌تر و مصرتر شویم؛ می‌توانیم به واسطهٔ فضایل پرفیض و تسلیم‌پذیری و حق‌شناسی برای هر آنچه که از طریقت ما ناشی می‌شود نرم گردیم. خلاصه آن‌که چون تلاش صحیح، تلاش معنوی است، موجود را قادر به رهایی می‌سازد تا در زمان و مکان مناسب، آنچه را که باید انجام شود، انجام دهد.

دل کندن:
چشم‌پوشی از چیزی و بخشیدن آن

با ترک وطن نیمی از دارما تحقق می‌پذیرد.

میلاریا

دل کندن فی‌نفسه روش پرسابقهٔ ترغیب است. شاید خود بودا معروف‌ترین نمونهٔ دل کندن است. بودا، همچون سایر سالکان هم‌دوره‌اش، وطنش را ترک کرد تا در جنگل‌های انبوه و بیابان‌های سوزان به مراقبه بنشیند. اما امروزه در متن نوین آیین بودا واژهٔ دل کندن چه معنایی دارد؟ امروزه ما از تحرکات اجتماعی بسیار دور هستیم. تلفن‌ها، نمابرها، بیپرها، و اینترنت تقریباً برای هر کسی قابل دسترسی است؛ مهم نیست کجا هستیم. حالا که وطن به کل سیّارهٔ زمین تبدیل شده است چگونه می‌توانیم وطنمان را ترک کنیم؟ آیا واقعاً به خاطر تمرین دارما به خانواده، دوستان وکار پشت می‌کنیم؟ من اینطور فکر نمی‌کنم. دل کندن به معنی دوری جستن از وظایف وکسانی که دوست داریم

نیست؛ بلکه یعنی ترک دلبستگی‌های عاطفی شدید و افکار بی‌اختیار. ترونگپا رینپوشه گفته: «معمولاً فکر می‌کنیم، دل کندن یعنی تجرّد، فقر، فرمانبرداری، تراشیدن سر، به جایی رفتن و همه چیز را پشت سر خود رها کردن». سپس یک تفسیر تانترایی از دل کندن ارائه کرده «دل کندن یعنی رهایی از موانع».

در تبت، اصطلاح دل‌کندن برای قربانی، یا قصد توبه به‌کار نمی‌رود. بلکه به‌معنی ایمانی است که نهایتاً به خلاصی از وبال اضافی منجر می‌گردد. این خلاصی به سبب تعالی تمرکز درونی روی طبیعت واهی حاصل می‌شود. حتی اگر یک لحظه به رهایی و آنچه که به مفهوم تجربهٔ آزادی از خواسته‌ها است دست یابیم، می‌بینیم که واقعاً شادی در آن است. این یعنی بروز تمرکز درونی. هنگامی که تمرکز حاصل می‌شود کنار نهادن و دل‌کندن از اندیشه‌ها و رفتارهای پنهانی که موجد کارمای منفی هستند، آغاز می‌گردد.

دل‌کندن، مشت بسته را می‌گشاید و اضافه بار سنگین را از دوش ما برمی‌دارد. اصل مطلب در دل‌کندن، بیشتر عطا کردن است تا کنترل کردن. دل‌کندن به رهایی از هر چه منفی و مضر است نیاز دارد در عین حال سلامت و عقل سلیم را آشکار می‌کند. سئوال این است: آیا می‌توانیم عفو کنیم؟ آیا می‌توانیم یاد بگیریم بهتر است اشیاء را همانگونه که هستند بپذیریم؟ این حالت مشخصاً با گام‌های آرام و کوچک انجام می‌گیرد. بزرگ می‌شویم، و رفتار عاقلانه‌تری در پیش می‌گیریم. وقتی چنین می‌کنیم، وطن و کودکیمان را ترک می‌کنیم. راه و روش بچگانه‌مان را ترک می‌کنیم. از آشیانهٔ خانوادگی اصلی‌مان جدا می‌شویم و خود را از رفتارهای قالبی آزاد می‌سازیم. از بیان حکایات خود فارغ می‌شویم؛ خیال‌بافی‌ها را کنار می‌گذاریم. ما همه بار سنگینی را می‌کشیم که برای رفتن به جایی که می‌خواهیم یا کاری که می‌خواهیم انجام دهیم به ما یاری نمی‌رساند. یک‌دفعه تشخیص می‌دهیم به این بار احتیاج نداریم، می‌توانیم آن را رها کنیم؛ یک‌بار که به تمرکز درونی

می‌رسیم، می‌توانیم عادات کهن و منفی را پشت سر بگذاریم.

تلاش کردن برای رهایی از وابستگی و دلبستگی

جایی که وابستگی هست، دیدگاه عمل کنند، دیدگاه
وسیعی نیست.
جایی که مخالفت هست، مراقبه ضعیف است.
جایی که تعصب هست، فعالیت، کنش اشراق یافته نیست.
رهایی از این سه، یعنی راه تکامل بزرگ طبیعی.

اشعار دوگن

بودا متذکر می‌شود که مخالفت و وابستگی واکنشی اکتسابی و آموختنی است. وابستگی سطحی است نه ضروری؛ آیا می‌توانیم این را درک کنیم و موتور درون‌مان را دوباره تعمیر کرده و راه بیندازیم؟

این کار فی‌نفسه مؤثر است. برای زحمت، فشار روحی و دلواپسی پادزهرهایی وجود دارد: ما آنها را در عدم مقاومت، عدم وابستگی و خصوصاً بی‌چیزی می‌یابیم. همه آنها واجد نیمی از آن اهمیتی هستند که فکر می‌کنیم دارند.

بعضی از اشکال وابستگی در ذیل می‌آید:

● وابستگی به خود

فکر می‌کنم یکی از دلایلی که مردم دوست دارند در طبیعت باشند آن است که کمتر با خود درگیر می‌شوند. یا نتیجهٔ برخورد شخصیت‌ها را به تعویق می‌اندازند. ضمناً این یکی از دلایلی است که مردم به خلوت‌گاههای روحانی عشق می‌ورزند. در خلوت تقاضای کمتری داریم و از ما نیز کمتر تقاضا دارند؛ در می‌یابیم که احتیاج داریم کمتر به آزمایش دست بزنیم. در

زندگی‌مان بیشتر اوقات دربارهٔ «جای من»، «عمر من»، «کار من»، «اهداف من»، «مردم من» می‌اندیشیم. وقتی رها می‌شویم و علاقه به خود و اموال خود را کنار می‌گذاریم، می‌توانیم آزادانه سخن بگوییم و دیگران را نیز به حساب آوریم. رهایی از دیدگاه تنوی نسبت به جهان به ما اجازه می‌دهد ببینیم که واقعاً که هستیم؛ به ما کمک می‌کند تا ذات بودایی خود را بشناسیم.

● وابستگی به باورهای کوته‌بینانه

اگر چه برخی رفتارها همیشه غلط محسوب می‌شوند ـ مثل صدمه زدن به دیگران ـ اما برداشت‌های متفاوت ما از حقیقت باب تعبیر را می‌گشاید؛ وابستگی شدید به باورها ذهن را دچار ابهام می‌کند و بصیرت درست را از بین می‌برد. به این ترتیب به مفاهیم غیرکارآمد می‌چسبیم. این امر در تمام مراحل زندگی ادامه دارد؛ به مادری فکر کنید که معتقد است دختر ورزشکارش بهتر است باله یاد بگیرد تا سافت‌بال، یا دوستی که روی حرفش پافشاری می‌کند. بگذارید بدون پیش‌داوری از آگاهی مراقبه‌ای استفاده کنیم تا به ما کمک کند افکارمان را رها کنیم و ـ به‌جای آن که خود را به افکار و عقایدمان محدود کنیم، با آنها همراه شویم.

● وابستگی به اصل لذت / رنج

آیا یک لیوان آبجو و مقداری بادام‌زمینی شادی‌آور است؟ یک دوست رمانتیک یا شهوانی چطور؟ راستش را بخواهید، هیچ‌کس آرامش و رضایت نهایی را از طریق مواد مخدر، هرزگی، یا حتی روابط عاشقانه نخواهد یافت. بعضی اوقات تنها به لذت دست نمی‌یابیم بلکه رنج هم می‌بریم. کار به جایی می‌رسد که در عادات یکسان و خسته کنندهٔ روابط زیان‌بخش گیر می‌کنیم، روابطی که نمی‌دانیم چطور از شرشان رها شویم و جلوی آنها را بگیریم، اگر چه آشکارا می‌خواهیم چنین کنیم.

● وابستگی به مراسم و مناسک توخالی

در آیین بودای ناب هیچ دستوری، ایمان کورکورانه یا محیط‌های

شبه‌مذهبی را تشویق نمی‌کند. مردم همیشه به عقاید جزمی ملال‌آور وابسته‌اند، اما دارما چنین نیست. بودا خردمندانه به پیروانش توصیه کرد که بهتر است ذهنشان را باز کنند و خودشان فکر کنند تا اینکه هر چیزی را صرفاً به‌خاطر اینکه افراد مقتدری گفته‌اند یا در کتابها نوشته شده است باور کنند.

● وابستگی به نگرش‌های محدود و کوته‌بینانه که تنها به این جهان و این زندگی توجه می‌کنند.

برای برخی چندان عجیب نیست که بارها و بارها در چند دوره به دنیا بیاییم، بدون اینکه اینجا روی این زمین حتی یک‌بار هم متولد شویم. برای اینکه فقط به امروز فکر کنیم و فقط برای آنچه می‌توانیم ببینیم و لمس کنیم و وزن کنیم سرمایه‌گذاری کنیم، حتی در نگرشی مادیگرانهٔ علمی به واقعیت هم محدودیت‌های بی‌نهایت داریم.

اگر چشم باطنی خودمان را بگشاییم، با گوش درونی خودمان بشنویم، رایحهٔ خوش الهی را حس کنیم، یا یک امر غیرمحسوس یا حتی حضور غیر مرئی یک امر بدیهی را مشاهده کنیم ـ آیا این مسئله بیشتر به مفهوم زندگی نمی‌پردازد تا اینکه چیزی را به چشم ببینیم؟ اگر عمیقاً احساس کنیم ناچاریم بیاموزیم و عشق بورزیم، باید با کنجکاوی بیشتر و عمیق‌تر به پیچیدگیهای تماس با همهٔ سطوح بی‌انتهای درهم تنیده و ابعاد بی‌شمار هستی بنگریم.

رویارویی با هماوردطلبی رخوت روحانی

هیچ امر بزرگی بدون الهام الهی قابل دستیابی نیست.

رالف والدو امرسون

بودا در مورد پنج مانع ابتدایی بر سر راه بیداری هشدار داد. یکی از آنها، رخوت روحانی، یعنی ستیز مستقیم با توان و انرژی مورد لزوم برای تلاش

صحیح است. کلماتی که در طول قرنها برای تعریف این هماوردطلبی برای اشراق در آسیا به کار برده شده‌اند عبارتند از دو اصطلاح کهن تنبلی و رخوت که شامل بی‌توجهی، تن‌آسایی، خمودی، رخوت روحانی، رضایت از خود و حتی افسردگی می‌شوند.

رنج شدید بودا را برای اشراق درک کن: او پیش از آن که زیر درخت بودی درست هنگامی که ستارهٔ سرخ رنگ صبحگاهی در افق آشکار شود، به بیداری کامل برسد شش سال در طبیعت وحشی به‌مراقبه پرداخت. میلاریپا مدتی از عمرش را بالای خط گیاهی هیمالیا گذراند و در غارهای برف گرفته زندگی کرد، در آن حال تنها با گرمای آتش درونش خود را گرم می‌ساخت که به‌اشراق رسید. به یاد بیاور تلاش شجاعانه خالهٔ بودا و دیگر زنانی که برای فرار از نظام کاست اجتماعی سختگیر هند باستان برای ورود به زندگی معنوی دست به دست هم دادند.

این همه بدان معنی نیست که هیچگاه برای پارسایان و کشاورزان دارما مثل خودم پیش نیامده باشد که برای خروج از تختخواب و به مراقبه پرداختن پیش از سپیده احساس بیزاری نکرده باشیم. وقتی در صومعه بودم، در تمام مدت سال ساعت ۴ صبح از خواب بیدار شدن بسیار مشکل بود. وقتی گانگ (Gong) به صدا درمی‌آمد، دلم می‌خواست صدای پرطنینش با رؤیاهای من درآمیزد و دوباره تکرار شود. سرانجام از راهب بزرگ سخت‌کوش که گانگ را به صدا درمی‌آورد درخواست کردم درِ اتاق مرا باز کند و کارهایی انجام دهد که کاملاً بیدار شوم. سنت رهبانی مانع از این بود که او وارد حجره من شود، اما ساعت ۴/۳۰ او با زرنگی درِ اتاق مرا باز می‌کرد و اگر هنوز خوابیده بودم، صندلهای مرا رویم می‌انداخت.

هرگز نتوانستم عادت کنم که برای مراقبه زود بیدار شوم. به هر حال مثل جغدی که به آسانی بیدار نمی‌شود، خوشحال می‌شدم که تحت هر شرایطی بتوانم این کار را بکنم. از طرف دیگر راهب فرانسوی اتاق پهلویی هر روز

صبح ساعت ۳/۳۰ برای انجام نیایش و مراقبه از خواب بیدار می‌شد. در شصت و دوسالگی از اکثر افراد جسور گروه ما پیرتر بود؛ او حس کرده بود تا حدی که می‌تواند باید کار کند زیرا نسبت به بقیهٔ ما وقت کمتری برای رسیدن به اشراق داشت. او مثالی فوق‌العاده و الهام‌بخش بوده و من همان‌طور که مهربانی و وقت‌شناسی بی‌غل‌وغش او را می‌ستودم نیرویش را نیز تحسین می‌کردم.

غیر از سدّ رخوت دربارهٔ بحران‌های روحی که به صورت افسردگی و تن‌آسانی دیده می‌شوند نیز بحث می‌کردیم. در طول زندگی بودا، واقعاً واژهٔ افسردگی مصداق نداشت؛ هنوز چیزی دربارهٔ عواطف کهنسالی که به صورت نومیدی شناخته شده وجود نداشت. امروزه وقتی با برخی از زنان و مردان که در مورد نومیدی‌هایشان می‌گویند صحبت می‌کنم، می‌بینم آنها حس می‌کنند که خستگی ناشی از افسردگی توان گام برداشتن در طریقت یا حتی حفظ زندگی را از آنها می‌رباید. به نظر می‌رسد افسردگی آنها را در افکار منفی و تن‌آسانی غرقه کرده است. آنها می‌گویند مشکل است مثلاً وقتی احساس می‌کنید راه‌تان را گم کرده‌اید کاری انجام دهید در حالی‌که نمی‌توانید.

افسردگی دارای احساس از یادرآمدن، رهاشدگی، تنهایی، خفقان و گسستگی است ـ خستگی ناشی از مشاغل سخت. دچار هر کدام از این حالات که بشویم ـ برای برخی از ما یک‌بار یا بیشتر روی داده است ـ آنگاه باید خودکاوی را به سویی هدایت کنیم که باعث شده از خودمان بگسلیم یا دور شویم. وقتی تحت تأثیر افسردگی یا سایر وضعیتهای مشکل زندگی هستید، مهم است که ایمانتان را فرابخوانید، دوباره به تمرینهای پرشور درونی پناه ببرید، و بکوشید پناهگاهی برای تسکین معنوی بیابید. بکوشید به‌یاد آورید به ذات بودای خود، به روشنایی درونی‌تان ایمان دارید و از معلم قابل اعتماد بودی‌ستوه‌ها هدایت بجویید ـ مثل مربی که خرد و نیروی

معنوی را ایجاد می‌کند. بکوشید با صادق بودن با خود و احساساتان به آن سبب که در طریق راستینی هستید برای دارما پناهی باشید. به دوستان و سنگهه یا به گروه روحانی یا هر فرقهٔ مذهبی تکیه کنید. وقتی احساس ضعف و تن‌آسانی می‌کنید، به فعالیت جسمانی‌تان برای به حرکت درآمدن انرژی‌تان اعتماد کنید: تمرین یوگا، تایی ـ چی، تمرین‌های تنفس و خودکاوی. مراقبهٔ پویا بیشتر از آن‌که انرژی را مصرف کند آن را باز می‌گرداند. بعضی‌ها معمولاً در مرکز مراقبه خسته و بی‌رمق می‌شوند در حالی‌که اگر این فرد یک جلسهٔ کامل به این کار ادامه دهد، می‌شود گفت حتماً احساس صرف نیرو را از دست خواهدداد. حتی وقتی مأیوس شده‌ایم، مراقبه در خلوت می‌تواند به ما کمک کند تا دلگرم شویم.

به هر حال، اشخاصی را دیده‌ام که ممکن است در عمق اندوه از تلاشهای آرامش‌بخش مراقبهٔ صِرف سود نبرند. غالباً آنها احتیاج دارند بیشتر انرژی‌شان را به حرکت درآورند و کمتر به خودشان بپردازند. پس اگر در نیمه‌راه افسردگی هستید، می‌توانید سعی کنید فعالیت‌های معنوی بیشتری مثل مناجات، تنفس، سرودخوانی، نیایش یا یوگا انجام دهید. هنرهای مربوط به مراقبه هم مثل باغبانی، خطاطی، مراسم چای، یا هنرهای تجسمی فعالیتهای مفیدی هستند. حتی راه‌پیمایی سخت، با قدم آهسته دویدن یا رقصیدن می‌تواند مفید باشد. ضمناً به یاد داشته باشید که در آیین بودایی چیزی وجود ندارد که با روان‌درمانی مغایر باشد، غالباً آن را تجویز می‌کنم. تذکر داده‌ایم که از مراقبه به عنوان میان‌بر معنوی برای دوری از پیامدهای زندگی روزمره و روانی‌مان استفاده کنیم. و فراموش نکنیم که با دراز کردن دستمان به سوی اجتماع روحانی و بعضی گروه‌های حمایتگر به قدرت معنوی دست می‌یابیم.

مراقبهٔ آخر هفته همیشه باعث می‌شود که با اشتیاق به راهم ادامه دهم. هر چند به نظر می‌رسد مراقبه انرژی و زمان را صرف می‌کند، اما در واقع حتی

زمان بیشتر و حس وسیع آرامش و شفافیت را نصیب ما می‌سازد. برای زندگی معنوی نیز این مسئله صدق می‌کند. واقعاً شما بیش از آنچه صرف می‌کنید به دست می‌آورید. این چیزی است که می‌توانید در خودتان ببینید.

بزرگترین تلاش دارما و چالش من

وقتی به عکسهای لاماها و راهبان تبتی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که در رداهای اُخرایی خود روی زمین به حالت سجده افتاده‌اند. آنچه آنها انجام می‌دهند تمرین اساسی آیین بودای تبتی است که نوندرو (Nöndro) نامیده می‌شود. غربی‌هایی که جذب تعالیم لاماهای بودایی می‌شوند به سرعت میزان تلاش و انرژی مورد نیاز برای تمرین مراقبه را در سنت تبتی درمی‌یابند. راهبان، راهبه‌ها و مرتاضان همهٔ این تمرین‌های اساسی را گذرانده‌اند گاهی چند بار و حتی چند ساعت. به ترتیب این تمرین‌های اساسی و واجب توجه کنید. نوندرو موارد ذیل را شامل می‌شود: ۱۱۱۰۰۰ بار تعظیم یا سجده، در حالی که سه مرتبه دعای زنهار خوانده می‌شود، ۱۱۱۰۰۰ دعای شفقت و ۱۱۱۰۰۰ منترهٔ مطهر صد هجایی وجراستوه ۱۱۱۰۰۰ صدقهٔ جهانی به شکل ماندالا برای به اشراق رسیدگان، کسانی که کارمای خوب اندوخته‌اند و سخاوت و عدم وابستگی را پرورده‌اند، برای ۱۱۱۰۰۰ معلم تمرین‌های یوگا که ذهن محدود و ثنوی فرد را با ذهن بودایی نامتناهی که با شکل بودا ـ لاما تجرد یافته، متصل می‌کنند. در تبت واژه «صدای پرطنین» به این ۱۰۰۰۰۰ سجده بعلاوهٔ تعداد تمرین‌های مناسب اطلاق می‌شد. هر بار کسی بیش از ۱۰۰۰۰۰ + دعاها یا منتره‌ها انجام می‌داد، صدای پرطنین نام می‌گرفت.

معلمان کهنسال من، مثل دوگن، استاد دوجام رینپوشه، استاد تولکو اورگین رینپوشه و دیگران این تمرین‌های بنیادی را هر روز صبح انجام می‌دادند، حتی در هفتاد، هشتاد سالگی این تمرین‌ها به طور عادی شامل

حداقل چندین سجده روی کف اتاق بود، تقریباً همهٔ تبتی‌ها بطور منظم نوندرو را انجام می‌دهند. نوندرو همچون تمرینی اساسی و مقدماتی انجام می‌شود زیرا این تمرین‌ها قالب اساسی برای کسب تمرین‌های وجرایانا (تانترایی) را فراهم می‌کنند، سپس در ماهامودرا (Mahamudra) و دوگن به اوج می‌رسد. گفته شده که لاما پاترول رینپوشهٔ دانشمند روزانه آنقدر و با چنان اشتیاقی در یک چمنزار سجده می‌کرد که عاقبت نقش بدنش روی زمین می‌ماند.

برای من، انجام این تمرین‌های اساسی مقدماتی وجرایانا و رسیدن به صدای پرطنین و سجده‌های طولانی در حالی که دعای زنهار خوانده می‌شود، سخت‌ترین کاری بود که تا به حال انجام داده بودم ـ شاید هیچ چیز دیگری چنان نبود. وقتی در ابتدا تحصیل با لاماها را شروع کردم، همهٔ شاگردان راغب به انجام نوندرو بودند. با سنگهه بودن، پناه‌جستن، سرود خواندن و دعا کردن دسته‌جمعی، تجربهٔ فوق‌العاده‌ای بود، در حالی که همهٔ بوداها و بودی‌ستوه‌ها را مجسم می‌کنیم. هنوز آیین بودای ماهایانا و نوندرو به آرمان همهٔ موجودات ـ دوستان، وابستگان، حیوانات، حشرات ـ که در شادی دارما شریکند، اهمیت می‌دهد؛ همهٔ آنهایی که با هم به اشراق رسیده‌اند. این مسئله یک تمرین معنوی خیلی شادی‌بخش، بی‌حدومرز و همه‌گیر است.

به هر حال من از آغاز سجده‌ها را بسیار مشکل یافتم. هند داغ بود و من نحیف بودم. پروتئین خیلی کم بود، ویتامین وجود نداشت و حمام گرم نبود. ما غربیها راحت نبودیم؛ دچار انواع میکروب‌های روده‌ای شده بودیم و اغلب احساس می‌کردیم حالمان خوب نیست. با این حال قرار بود روزانه سه هزار بار تعظیم کنیم، صرف‌نظر از دعاها و تجسم‌هایی که با تمرین همراه بود.

بعداً پرسشهای بدیهی غربی شروع شد. تعظیم؟ برای آن؟ چرا؟ بیشتر ما آموخته بودیم در برابر مجسمه‌ها و تصاویر کنده‌کاری شده تعظیم نکنیم. ما

فقط می‌خواستیم به اشراق برسیم! این همه تعظیم و تکریم برای چه بود؟

دربارهٔ این سؤالها موی دماغ کالو رینپوشه شدم. او بارها و بارها با صبوری توضیح داد که تعظیم‌ها ذهن و انرژی جسمانی را تطهیر می‌کند. بارها و بارها گفت که تمرین زهد، تمرکز، توجه و مرحلهٔ تعمق آگاهی را افزایش می‌دهد ــ که مثل در حضور بودا بودن است، گویی واقعاً جلوی آنها سجده می‌کنی. وقتی رینپوشه این را گفت به نظر منطقی می‌آمد، و من تاتی‌تاتی‌کنان کمی از هزار سجده را انجام دادم. چند روزی در من احساسی خوب به وجود می‌آمد؛ همه چیز به خوبی پیش می‌رفت؛ تا اینکه ناگهان با کمال تعجب توانستم صادقانه همهٔ آنچه را باید انجام می‌دادیم، انجام دهم.

سرانجام تمرین شادی عمیقی به وجود آورد؛ بعد از دوهزار یا سه هزار سجده در روز، مراقبه در حالی که شبانگاه نشسته‌ای خیال‌انگیز است. خودت را به ماورا می‌کشی جایی که به طور عادی برای رهایی‌ات افزایش الهام، اراده و تمرکز کافی است. یک صبح زود در صومعهٔ کارماپا در سیکیم را به یاد می‌آورم که می‌کوشیدم پیش از بالا آمدن خورشید نیمروزی و گرم شدن هوا چند هزار سجده را در معبد انجام دهم. با مهره‌هایی که در دست داشتم تعداد سجده‌ها و دعاها را می‌شمردم. کارماپا با جامه‌های راحت و تسبیحش دور می‌گشت. او لبخند می‌زد، نزدیک می‌آمد، روی من برنج سفید می‌پاشید و دعای خیر و اذکار را زمزمه می‌کرد. واقعاً الهام‌بخش بود؛ گویی گل‌ها و شکوفه‌ها بر سرم می‌ریختند و به قلبم راه می‌یافتند.

در ۱۹۷۴ طی فصل بارانی که ۸۹ روز طول می‌کشد، در خلوتگاه مرتفع لاما نورلا (Lama Norla) روی کوه‌های بالای صومعهٔ کالو رینپوشه در دارجلینگ برای تمرین نوندرو عزلت گزیدم. با کمک سخاوتمندانه و تعلیم لاما نورلای جوان و پرنیرو و غذایی که مادر خوانده‌اش تهیه می‌کرد، من ۱۰۰۰۰۰ صدای پرطنین و سجده‌ها را به پایان رساندم. به شما اطمینان می‌دهم وقتی تعداد زیادی سجده را انجام دادم، مثل یک صدای پرطنین و

آهنگین بود، اما درست زمانی که اطمینان یافتم کار را با موفقیت به انجام رسانده‌ام. لاما نورلا گفت، «چهار صدای پرطنین دیگر را فراموش مکن.» او اغلب دربارهٔ رهرو زنی صحبت می‌کرد که این پنج صدای پرطنین را کمتر از بیست بار انجام نمی‌داد، البته، پرسیدم چرا؟ لاما نورلا خندید و گفت «چون هم فضیلتِ بزرگی است و هم تمرینی خیلی خوب». بیشتر چه می‌توانم بگویم؟ سرانجام من پنج صدای نوندرو را همراه با گروهمان در خلوت سه ساله تمام کردم و هر بار تمرین عمیق‌تر و غنی‌تر می‌شد.

در حقیقت این اخبار جدید نیست اما باید کیفیت پیش از کمیت گفته شود. یک دعای زنهار و بودی‌سیتا و یک سجدهٔ درونی بهتر از چندین ورزش جسمانی است.

در صومعهٔ کالو رینپوشه، ما غربی‌ها هر آنچه می‌توانستیم انجام دادیم و یاد گرفتیم چگونه مشکلات جسمانی مربوط به نوندرو را حل کنیم. از زانوبند، حوله، پودر تالک، دستکش و هر چیزی که می‌توانست کار را آسان‌تر کند، استفاده می‌کردیم. منظرهٔ مضحکی پیدا می‌کردیم اما کالو رینپوشه شکیبا بود. سالها بعد، معلم دیگری دوجام رینپوشه ــ که مهربان‌ترین لامایی بود که می‌شد تصور کرد ــ به این مسئله به دید دیگری می‌نگریست. زانوبندها یا سرسره‌هایی که استفاده می‌کردیم، توانست سجده‌ها را آسان کند. او گفت: «در این سنت، ما باید خودمان را، مثل یک دیوار فروریخته به‌زمین بیفکنیم». این نقل قولی است که برخی از ما هرگز فراموش نمی‌کنیم. زانوان زخمی من آن حکایت را بازمی‌گویند.

یوگای ارتباطات:
صمیمیت به عنوان راهی برای تعالی

عشق یعنی جستجوی همه چیز

افلاطون

فکر می‌کنم یوگای روابط، برای زمان ما خیلی مناسب و حتی ضروری است. اکنون زمان آن نیست که بیشتر مردان و زنان از طریق رهبانیت تحول یابند، اما از طریق روابط صمیمی و اشکال دیگر تعهدپذیری بیشتر این امکان وجود دارد. روابط صمیمانهٔ ما با دوستان، خانواده و خود، زمینهٔ فرصتهای شگفت‌انگیزی برای تحت تأثیر قرار دادن ما در تلاش برای صحیح رفتار کردن به دست می‌دهد.

قرنها در آسیا، راهبان، افراد دست اول و دیگران به عنوان افراد دست دوم مورد توجه قرار می‌گرفتند. اما دیدگاه تانترایی چنین نبود، در تانترا، هنوز هم همه چیز در طریقت یکسان است، همهٔ جنبه‌های تجربهٔ ما، از جمله احساسات، می‌تواند به هیمه‌ای برای آتش‌بازی آگاهی تبدیل شود. بعضی از ما این امر را از تجارب دست اول درک کرده‌ایم. دربارهٔ برخی از روابط درونی‌تان فکر کنید. حتی اگر خودتان را گول بزنید، باز بارها دوست یا همراهی در درونتان دیده خواهد شد، که عیوب و نقاط ضعف شما را چون آینه‌ای پاک منعکس می‌کند.

یک معلم معنوی مطمئن می‌تواند با بیش از یک روش عمل کند. آنچه مهم است بصیرت و تشخیص ذات درونی شماست، نه پرستش کورکورانه. مثل یک معلم روحانی، روابط صمیمانه می‌تواند به شما کمک کند سریعتر تحول و استحاله یابید. عصبانیت و ناامیدی اجتناب‌ناپذیر در روابط می‌تواند درک عمیق‌تر را موجب گردد، مثل یک دانه شن که درون صدف را متورم می‌سازد

و یک مروارید درخشان به وجود می‌آورد، من دوست دارم این را اصل مروارید بنامم.

این‌طور فکر کردن دربارهٔ روابط‌تان می‌تواند آنها را زنده و پرتحرک نگه‌دارد. یوگای روابط فقط برای جفت‌ها نیست. تقریباً قدرت دیدن خدا، بودا یا نور درون همه چیز است. نیم کارولی بابا (Neem Karoli Baba) یکی از معلم‌هایم می‌گفت «بهتر است خدا را در همه چیز ببینی تا اینکه او را به صورت مجزا تصور کنی.» در روشنایی درک ناب، آموختیم همه را همچون موجوداتی روحانی ببینیم تا اینکه دیگران را صرفاً اشیائی بدانیم که می‌توانند خوشحال یا ناراحت شوند. این روشی است که با آن قلب‌های عاشق را متحول می‌کنیم.

شاید شما و همسرتان موافق نباشید بعدازظهر را به گردش بپردازید. این‌هم می‌تواند یک تجربهٔ رشد باشد. آیا می‌توانید در از نظارت رها شوید؟ آیا می‌توانید از تصورات ابتدایی خود دربارهٔ آنچه که سرگرم کننده یافته‌اید رها شوید؟ آیا می‌توانید در حالی که دربارهٔ مصاحبه‌های تلویزیونی جروبحث می‌کنید روشنایی را در همسرتان ببینید؟ آیا می‌توانید تشخیص دهید فیلمی که می‌بینید اصلاً مهم نیست، چون برای رسیدن به لحظات توأم با آرامش در کنار هم فیلم را خاموش می‌کنید و اینکه جنگیدن بر سر اینکه چطور با هم به آرامش برسید ممکن است کج گذاشتن سنگ اول باشد؟ این یک ستیز همزمان است. این ستیز خیلی هم با ستیزهایی که معمولاً با آن روبرو می‌شویم تفاوت ندارد، با مردمی که با هم زندگی می‌کنند چه در صومعه‌ها، چه در مراکز مراقبه؛ هر چه باشد آدم، آدم است. وقتی ما به طور اتفاقی به مشکل بزرگی بین خودمان برمی‌خوریم شایسته نیست آن را کش دهیم.

یک لامای تبتی را می‌شناسم که از همسرش جدا شده بود. شاگردی از او پرسید «رینپوشه چرا شما طلاق گرفتید؟» لاما پاسخ داد «چون ما با هم

معرفت برتر (بودی‌سیتا) را به وجود نمی‌آوردیم. مهم است که در طریقت مرنی واقعی داشته باشیم،« برای برخی مردم و روابطشان وقتی که نمی‌توانند به نتیجه برسند اولین تلاش برای رهایی و به نتیجه رسیدن، به‌تعلیم احتیاج دارد.

به عبارت دیگر پیمان‌های ازدواج درست مثل پیمان‌های عضویت رهبانی، می‌تواند به رشد و پایداری و عمق بیشتر عهدهای ما کمک کند. عهدها، قطعنامه‌ها، قراردادها و سوگندها وقتی دچار شرایط سخت می‌شویم می‌توانند به ثبات ما کمک کنند. تقریباً همهٔ روابط با بحران روبه‌رو می‌شوند؛ جا دارد بتوانیم با آنها معامله کنیم، خصوصیت و طول عمر روابط را تعریف کنیم.

برای من این نکته همیشه جالب بوده که واژهٔ چینی بحران از دو شاخص ترکیب شده: خطر و فرصت ــ دو نفر که به دلخواه با هم هستند در لحظاتی که بحران‌هایی میانشان به وجود می‌آید می‌توانند به خوبی تمرکز کنند. اصل مروارید را به خاطر داشته باش.

ما نه تنها با مردم بلکه با همهٔ اشکال زندگی، جهان بی‌جان، و سیّاره‌مان روابطی داریم. از همبستگی با همه چیز و همه کس لذت می‌بریم. یک ستیز، بیان کنندهٔ همبستگی و عمل متناسب با آن است. روابط واقعی ما با سایر چیزها اعم از انسان و حیوانات چیست؟ سالها پیش کتابی به نام *زندگی اسرارآمیز گیاهان* چاپ شده بود که نشان می‌داد گیاهان دارای حس هستند. واقعاً همه‌چیز قلمروی ناکشوف است. ما از روابطمان بخاطر بودایی‌های خوب، یا چیزهای خوب دست نمی‌کشیم. بیایید یکوشیم آدم خوش‌قلبی باشیم. البته به عبارتی ما همه تنهاییم، ناطقی وابسته به حیات. دربارهٔ میلارپا صحبت می‌کردیم، چند سال به تنهایی مراقبه کرد اما حتی میلارپا هم مرید داشت گامپوپا (Gampopa) و یک خواهر. همهٔ ما به دوست نیازمندیم. روابط صمیمانه ضروری‌اند.

آیا می‌توانیم آنچه را می‌دانیم و آنچه راکه از آیین بودا می‌آموزیم به روابطمان تسرّی دهیم؟ آیا می‌توانیم وقتی آنها را صمیمی احساس می‌کنیم یا حتی وقتی ما را رنج می‌دهند بودا را در آنها ببینیم؟ آیا می‌توانیم به دیگران وابسته نباشیم، برای ساختن و کنترل آنها بکوشیم، و در مقابل به آنها جا و زمان و آزادی بیشتری بدهیم؟ ستیز از مالکیت به وجود می‌آید؛ رضایت ناشی از آزادی را رها کنید. آیا می‌توانیم روابطی گرم، اطمینان‌بخش و پرمحبت برجود آوریم؟ آیا گرایشهای بودی ستای خود را به دست می‌آوریم و آنها را با دوستان، خانواده، همکاران و همینطور دشمنان به کار می‌بریم؟ آیا به شکلی متناسب محافظ دوستانه و پاک‌نیت هستیم؟ این تلاشی است که باید انجام دهیم.

این امر به ما اطمینان می‌بخشد تا حاضر باشیم، قابلیت رها شدن داشته باشیم، باز، بی‌قید و شرط، بی‌محافظ باشیم، و برای محافظت از خود نقاب شخصیت دروغین به چهره نگذاریم. ترس ما را گوش به زنگ نگه می‌دارد؛ عشق، آرامش، اعتماد به نفس، درستکاری و اطمینان به ما اجازه می‌دهند بیشتر گشاده باشیم، و راه را برای عشق، گشادگی بی‌قید و شرط و پذیرش بدون ترس هر آنچه که به سوی ما می‌آید، هموار سازیم. ایمان و فداکاری به ما کمک می‌کند چنین اطمینان، اعتقاد درونی، و یقینی را توسعه دهیم تا اینکه آزادانه سخن بگوییم و آزاد باشیم بدون همهٔ ناشیگری‌های متداولی که ما کمی دیرتر با آن مواجه می‌شویم. آگاهی و توجه ناشی از مراقبه به ما کمک می‌کند تشخیص دهیم می‌توانیم مثل آن زندگی کنیم. این یک مرحلهٔ طبیعی است. می‌توانیم به آن برگردیم؛ نمی‌توانیم آن را بخریم یا از هر جای دیگر و هر کس دیگری کسب کنیم. وقتی از ترس به‌گوشهٔ زندگی‌مان می‌خزیم، قلب‌های همبسته‌مان، به ما قدرت می‌بخشد. پیشرفت کن و گامهای بلند بردار.

تلاش متوازن

فکر می‌کنم مهم است که به شادی ناشی از حرکتِ به موقع و جهت‌دار به دیدهٔ حقارت نگاه نکنیم. داستانی دربارهٔ علاقهٔ بودا به یک بودای جوان که با مراقبه‌کردن کشمکش داشت، شنیدنی است. وقتی این راهب جوان صبحگاه به مراقبه می‌نشست، نمی‌توانست از هجوم افکارش جلوگیری کند. سرانجام نزد بودای سرور رفت و به عجزش اعتراف کرد و از او پرسید چه باید بکند. بودا پرسید: «به‌یاد داری چگونه به عنوان جوانی عامی سیم‌های عود را به نوا درمی‌آوردی؟» مرد جوان پاسخ داد «آری.» بودا پرسید: «شیرین‌ترین موسیقی هنگامی به وجود می‌آمد که سیم‌ها سخت کشیده شده بودند یا هنگامی که شل بودند؟» راهب گفت: «نه خیلی محکم، نه خیلی شل، قربان! راه میانه تعادل و توازن همیشه بهترین نغمه را به وجود می‌آورد.» بودا گفت: «ای راهب جوان، پس مراقبه نیز چنین است، هنگام مراقبه و تلاشهای معنوی، مثل همه چیز، همیشه توازن بهترین چیز است».

در ۱۹۹۰ با تعدادی از معلم‌ها و گروهی از غربی‌ها به تبت رفتم. در گیانز (Gyangze)، به خاطر یافتن دو چرخ دعای عظیم قدیمی از جنس مس بسیار خوشحال بودم. آنها پر از مترەها و دعاها بودند و هجاهای سنسکریت به صورت خط‌های بزرگ روی آن‌ها حکاکی شده بود. گاهی چرخهای دعای غول‌پیکری مثل اینها در نواحی زیارتی و نزدیک ورودی صومعه‌ها پیدا می‌شد. اگر یک‌بار آن را در جهت حرکت عقربهٔ ساعت بگردانید، مثل دوک نخ‌ریسی یا چرخ و فلک عظیم مزین به مترە دعای سعادت سرجایش برمی‌گردد. رهروان آنها را می‌چرخانند، این دعاهای در حال حرکت به سبب چرخش چرخ در حالی که آنها به سرعت سرودهای مذهبی و دعا می‌خوانند به حالت معنی‌دار یک مراقبه به حرکت درمی‌آیند.

این چرخ‌های عظیم و سنگین دعا در گیانز را دست‌های میلیونها زائر با روغن صیقل می‌دهد، دستانی که در طی قرنها آنها را لمس کرده و گردانده،

است. اگر یکی از این چرخهای بزرگ دعا بایستد، تقریباً غیر ممکن است که بتوان دوباره آن را به حرکت انداخت. و اگر زمانی که به طور معمول حرکت می‌کند آن را محکم بکشید، هماهنگی خود را از دست می‌دهد، به سرعت کنده می‌شود و از محور درمی‌رود. اما اگر چرخ دعا با سرعت منظم حرکت کند شما می‌توانید تقریباً بدون آنکه لمس کنید آن را در حال حرکت نگه دارید؛ همهٔ آن چیزی که مورد نیاز است، حرکت به قاعدهٔ مناسب در هر لحظه و بعد یک فشار کوچک دست به اهرم‌های لبه چوبی آن است.

تلاش صحیح تنها مقصد ـ و هدف ـ جهت یافته نیست؛ فضایل بی‌عملی، بخشش، و عاشق جریان بزرگ زندگی بودن را نیز شامل می‌شود. وقتی پل مک‌کارتنی (Paul McCartney) می‌خواند «بگذار بماند»، همه نسبت به‌آن واکنش نشان دادیم. به‌کمک تلاش صحیح می‌آموزیم چطور بهترین کاری را که می‌توانیم، در زندگی انجام دهیم؛ کامل و با تمام وجودمان زندگی کنیم و آنگاه آزاد شویم، بدانیم که هر چه اتفاق می‌افتد، به‌هیچ وجه تحت کنترل ما نیست. بکوشیم چیزهایی راکه فشار عصبی، مشاجره و حساسیت می‌آفرینند کنترل کنیم. این ترکیب متوازن تلاش، بی‌طرفی درونی، و متانت خالص به ما کمک می‌کند به خودمان نزدیک شویم و به احساس یکپارچگی و آرامش درونی دست‌یابیم. می‌توانیم در کل موجودات زندگی کنیم، درحالی که خودمان هستیم. بهتر از این است که پیوسته بکوشیم دیگ طلای غیرواقعی را در پایان هر رنگین‌کمان به دست بیاوریم. این آزادی و مجوز بزرگ منجر به خرد پرشوری می‌شود که به وسیلهٔ آن جایی که هستی، کسی که هستی و چیزی که هستی را درمی‌یابی ـ بدون دویدن به سوی چیزی یا گریختن از آن. همهٔ این عقب و جلو دویدن‌ها نشانهٔ وابستگی و بیزاری است، و در تحلیل نهایی یعنی عدم رضایت. بردا گفت: هیچ راهی برای رسیدن به شادی و آرامش وجود ندارد. شادی و آرامش خودِ راه است.

تلاش ناشی از الهام: مراقبه در چهار مسکن الهی

بودی‌ستوه‌ها با انگیزهٔ رسیدن به اشراق و رهایی از درد در مقیاس جهانی تشجیع می‌شوند. این کار جاه‌طلبانه ممکن است به نظر دلهره‌آور بیاید اما بودی‌ستوه‌ها ــ که کارهای سخت دنیا، و آنهایی که دوست می‌دارند، به حرکت وادارشان می‌کند ــ با قدرت آن را انجام می‌دهند. این نوع دستیابی به تعالی مستلزم نهایت تلاش‌است ـ یکی‌ازشش‌اصل معیشتِ به‌اشراق رسیده، شش پارامیتا (Paramitas)، که به زودی از آنها صحبت می‌کنیم. این شش فضیلت، مثل جریان‌صعودی هوای‌گرم، ما را به‌سوی‌قلل‌اشراق پیش می‌راند.

بهترین مکان برای زیستن: مراقبه در چهار مسکن الهی

برخی از ما با این تصور که روزی در یک مکان اعجاب‌انگیز، شبیه صومعه زندگی می‌کنیم، بزرگ شده‌ایم. دارما می‌گوید که این یک خیال نیست: می‌توان با تلاش برای پرورش مراحل والای هستی ما که به نام برهما وی‌هارا (Vihara) یا چهار کیفیت اصیل ذهن معروف است در یک مکان الهی زندگی کرد. این مراحل خوشایند هستی عبارتند از:

۱ــ عشق و محبت و صمیمیت (معروف به متا Metta)

۲ــ شفقت و همدردی

۳ــ شادی و شعف

۴ــ شکیبایی و آرامش فکری

مراقبه به ما کمک می‌کند در چنین مرحله‌ای زندگی کنیم ـ برای همیشه. به این دلیل برهما وی‌هارا سکوتتگاه‌های الهی نامیده شده‌اند. آنها

مکان‌هایی برای بودن و مکان‌هایی برای زیستن هستند. این سکونتگاه‌ها به اتمسفری تعبیر شده‌اند که می‌توانیم بیافرینیم و با خود ببریم. شرایط مهم نیست، خانهٔ شما همیشه می‌تواند آکنده از عشق، شفقت، شادی، و شکیبایی باشد. دربارهٔ هر چهار کیفیت فراگیر بیندیش ـ اعتقاد، عفو، امید، تجلیل، تصدیق، شادکامی، آشتی، آرامش‌انگیزی. می‌توانیم تا بی‌نهایت برای تعریف این کیفیات بی‌حدومرز که امروزه بسیار مهم هستند مترادف بیابیم. به این دلیل است که در ثبت این چهار سکونتگاه الهی، چهار بی‌کران خوانده می‌شوند.

اما اینها کاملاً کیفیات ذهنی نیستند: آنها روشهای دل نیز هستند. به این دلیل است که من آنها را چهار رویکرد دل می‌نامم. این چهار رویکرد دل که مثل نیک‌بختی هستند، می‌توانند زندگی و خصوصاً روابط ما را با دیگران دیگرگون کنند. من آنها را کاملاً در رام کردن طبیعت خودخواه و سرکش مؤثر یافته‌ام همین‌طور در تغییر روابطم با دیگران و در تغییر دیدگاهم نسبت به جهان نیز مؤثر بوده‌اند. من آنها را از صمیم قلب به دیگران توصیه می‌کنم.

با سپاس از معلمانی چون شارون سالزبرگ و کتاب تحسین‌برانگیزش، *محبت عاشقانه: هنر انقلابی شادی*، بیشتر غربی‌ها از این مراقبه‌ها آگاه شده‌اند، مراقبه‌هایی که مبتدی‌ها و عمل کنندگانِ پیشرفتهٔ بودایی و غیر بودایی می‌توانند یکسان اجرا کنند. این تعلیم‌ها دربارهٔ عشق و شفقت عمیقاً در ادیان مسیحی، یهودی و ارزشهای انسانی و احساساتی که ما غربی‌ها هنوز به آن مرتبطیم انعکاس یافته است.

مفهوم عشق و محبت یا متا بیش از آن مهم است که پیوسته مورد تأکید قرار بگیرد. در فصل گفتار صحیح، دربارهٔ دعای متا سخن گفتیم. اینجا همان الهامات شفقت برانگیز را می‌گیریم و آنها را مرکز تمرکز مراقبه‌مان قرار می‌دهیم. هرچند برخی مراقبه‌کنندگان، مراقبهٔ متا را از روی عشق و محبت انجام می‌دهند، فکر می‌کنم مهم است به یاد داشته باشیم که رویکردهای دل

چهار عدد هستند. آنها می‌توانند شبیه چهارستون معبد سکونتگاه الهی باشند.

برای ورود به این خانهٔ الهی و تجربهٔ این چهار کیفیت، بنشین و خودت را متمرکز کن. خود را جمع کن و به توانْ و ذهنت اجازه بده در این مکان، اینجا و همین حالا به هم برسند. از راه بینی تنفس کن. به هنگام آگاهی نسبت به‌تنفس آرام باش. بگذار آگاهی و تجربهٔ خود را احساس کنی. داری درست تنفس می‌کنی آگاهی اینجاست. چشمها را ببند. دستها را روی زانوها یا دامنت بگذار، توجه‌ات را به درون متمرکز کن. کمی شل باش، آرام، و ترانهٔ مذهبی را آغاز کن.

همهٔ موجودات می‌توانند شاد باشند و مایهٔ شادی گردند.
همهٔ موجودات می‌توانند از رنج و علت رنج آزاد شوند.
همهٔ موجودات می‌توانند با شادی و شعف مقدس که کاملاً از غم آزاد است یکی شوند.
همهٔ موجودات در آرامش بی‌حدو مرز و همه‌گیر که ماورای وابستگی و بیزاری است به آسایش می‌رسند.

اگر شما در این چهار سطر کاوش کنید، متوجه خواهید شد که هر یک از آنها برای یکی از چهار رویکرد دل تهیه شده است: نخستین آنها عشق و محبت است، دومین شفقت و همدردی؛ سومین شادی و شعف و چهارمی، شکیبایی و آرامش فکری است. می‌توانید روی این چهار خط به کمک سرودخوانی و گفتن آنها در سکوت مراقبه کنید، بارها و بارها. همچنان که چنین می‌کنید هر یک از این خطوط انعکاس می‌یابد. ما رویکردهای دل را می‌پروریم، پس با تمام قلب خود سرود بخوانید ــ دعایتان را ترنم کنید. روی یکی از آنها در لحظه، و انعکاس آن در معنی تمرکز کنید. از ته قلب آرزو کنید. قلبتان را چون خورشیدی درخشان که در همه سو پرتو می‌افشاند تصور کنید. قلب شما، بدنتان و ذهنتان گرم هستند. قلب سرشارتان را حس کنید که چون

گل آفتاب‌گردان، به اوج می‌رسد و شکوفه می‌کند. این خورشید طلایی، تابناک و گرم را در قلبتان تشخیص بدهید که در آن واحد به همه سو پرتو می‌افکند. بی‌قید و شرط عاشق باشید، همانطور خودتان را نیز دوست بدارید، خودتان را عفو کنید، به خودتان اعتقاد داشته باشید، خودتان را در آغوش بگیرید. آزادانه به خودتان عشق بورزید و عشق را بپذیرید. نرم شوید. خوشبختی و نیکویی را با دیگران قسمت کنید.

گاهی در خلوت ۳۰۰۰ بار در روز این چهار سطر را تکرار می‌کنیم که روی هم رفته ۱۰ ساعت می‌شود. می‌توانید عزم کنید این چهار رویکرد دل را برای نیم ساعت دیگر بپرورید. بگذارید این مرحلهٔ الهی در ذهن جای گیرد و مثل اعترافی صادقانه در اعماق وجود درونی شما ریشه بدواند. این مثل عهدی است که به مناسبت سال نو در قلبتان می‌بندید و می‌تواند هر لحظه تازگی سال نو را داشته باشد. آرزوها و دعاها و اعترافات بیشتری برای خیر همگانی وجود دارد: همهٔ موجودات می‌توانند شاد و خرسند و راضی باشند. همه می‌توانند آرام و هماهنگ و آسوده باشند؛ همه می‌توانند از جراحت و ترس درامان باشند، همه می‌توانند، هرجا که می‌خواهند و نیاز دارند و آرزو می‌کنند باشند. همه می‌توانند سالم و کامل باشند. این سیاره می‌تواند سالم و کامل باشد. همه می‌توانند از خواب وهم بیدار شوند. همه می‌توانند بیدار، رستگار، آزاد و رها باشند. همه می‌توانند طبیعت حقیقی خود را تشخیص دهند و بودای درون خود را بیدار سازند. همه می‌توانند بطور موازی کمال بزرگ درونی خود را تجسم بخشند، به فعل درآورند و از آن بهره‌مند شوند.

می‌توانیم این را از برکنیم یا دربارهٔ آنها به سادگی با روشی پرشور و ژرف تعمق کنیم؛ شما عشق بی‌قید و شرط و عفو را بطور مساوی برای همهٔ موجودات متصاعد می‌کنید، دعا می‌کنید که همه بیدار و آزاد باشند. پرتو عشق و محبت را به جهان می‌افکنید؛ شفقت برای جهان؛ شادی برای جهان؛ شکیبایی؛ و آرامش فکری برای سرتاسر سیاره. همچنان که به آن عمل

می‌کنید، بازتاب نور به خودتان می‌تابد. خودتان را در آغوش می‌گیرید، به خودتان عشق می‌ورزید و خودتان را عفو می‌کنید. خودتان را در برابر همان نوع عشق و سعادتی که می‌بخشید، بگشایید. درون و برون با هم متصل می‌شوند بدون هیچ شکافی. این مرحلهٔ طبیعی، وحدت و کمال است.

ما آینده‌ای خوب برای همه آرزو می‌کنیم. برای همه اعمال با فضیلت و وصل آرزو می‌کنیم، بر حسادت و آزمندی مُهرِ پایان می‌نهیم. دیگران را عفو می‌کنیم و می‌بخشیم و بر ضعف اراده و دشمنی خط بطلان می‌کشیم. خوشبختی برای جهان، خوشبختی برای خودمان.

این کلمات را بسیار تکرار کنید. سپس در نشئهٔ این مراقبه برای چند دقیقه استراحت کنید. حالا زیرنور بنشینید. در نور آرام باشید. سبک باشید. از این سکونت‌گاه الهی، این خانهٔ ملکوتی لذت ببرید. در آگاهی والای این چهار رویکرد دل استراحت کنید.

گام هفتم
حضور ذهن صحیح

چشمانتان را باز نگه‌دارید

نکتهٔ اصلی تعلیم بودا تسلط بر ذهن است. اگر بر ذهن مسلط شوی بر کلیهٔ اعمال جسمانی و سخنان ... سلطه خواهی داشت. تسلط بر ذهن از راه آگاهی ثابت بر همهٔ اندیشه‌ها و اعمالت ... به دست می‌آید. دستیابی به این حضور ذهن ثابت با تمرین آرامش و بصیرت حاصل می‌شود. شما عاقبت قادر خواهید بود شناخت خرد را حتی در وسط فعالیتها و سرگرمی‌های روزانه حفظ کنید. پس حضور ذهن بسیار اساسی است. درمانی است برای همهٔ بیماریهای سامسارایی.

دیلگو خی‌تسی (Dilgo Khyentse) رینپوشه

سفر به سوی اشراق

یک روز در سال ۱۹۸۲ وقتی در فرانسه بودم، موقتاً به عنوان ملازم به دالایی لاما خدمت می‌کردم. حضرت اقدس با لامای بزرگ دیگری به نام پاوو (Pawo) رینپوشه غذا صرف کردند. آن دو داستانهایی بازگو می‌کردند و منتظر تولد دربارهٔ شانزدهمین گیالواکارماپای (Gyalwa Karmapa) محترم

در این اواخر بودند، در همین هنگام پاوو رینپوشه کهنسال متوجه مورچه‌ای شدکه ازکف صیقلی و واکس‌خورده عبور می‌کرد و راهش را به سمت آستانهٔ در که از نور خورشید روشن بود ادامه می‌داد.

پاوو رینپوشهٔ پیر که نمی‌توانست زیاد روی پاهایش بایستد، از دالایی لاما پرسید که آیا آنقدر رئوف هست که این مخلوق کوچک را نجات دهد و در راهش به او کمک کند. حضرت اقدس با اشتیاق فراوان این کار را انجام داد و حشره را از اتاق مجلل گذراند، آن را به سلامت بیرون از اتاق زیر آفتاب گرم به زمین گذاشت و با دعای خیر بدرقه‌اش کرد. و در حالیکه با شادمانی می‌خندید، به همکار محترمش پیوست.

«حالا خدمتی برای تو انجام داده‌ام ای رینپوشه. چشمهای پیر تو بهتر از من می‌بیند! مردم خیلی دربارهٔ پوچی و دور از دسترس بودن فلسفهٔ ماهایانا صحبت می‌کنند، اما عشق به طور مساوی از همهٔ موجودات زنده‌ای که در معرض دید بودی‌ستوه‌ها قرار می‌گیرند، حمایت می‌کنده.

بعدها حضرت اقدس شخصاً داستان را در حین تدریس در فرانسه بازگو کرد؛ داستانی که دربارهٔ ضرورت خدمت غیر خودخواهانه و مسئولیت همگانی بود. این حکایت شگفتی دربارهٔ حساسیت و عشق و محبت است، اما ضمناً آگاهی بی‌نقص و حضور ذهن هشیارانهٔ پاوو رینپوشه را نیز نشان می‌دهد. او خیلی پیر بود؛ دید ضعیفی داشت؛ مشغول گفتگوی جالبی با دالایی‌لاما بود؛ آن هم در مکانی غریب و درکشوری بیگانه. اما هنوز نسبت به حرکت یک مورچه هشیار بود. پاوو رینپوشه نسبت به آن‌چه‌که تجربه کرده بیدار بود؛ حتی یک مورچهٔ کوچک بخشی از آگاهی او شده بود. این یعنی حضور ذهن واقعی. به یاد سپاری او راهی برای عمل خودانگیختهٔ شفقت گشوده بود.

حضور ذهن صحیح، هفتمین گام در طریقت هشت‌گانهٔ اصیل، حتی می‌تواند پله برقی اشراق نامیده شود. خوشبختانه، به نظر می‌رسد تعلیمات

حضور ذهن با جهان پرسرعت امروز سازگار شده است. در حقیقت، بعضی غربی‌ها از واقعیاتی که در حضور ذهن صحیح وجود دارد سود برده‌اند، حتی اگر ریشه‌های آن را در بودا دارما تشخیص نداده باشند. درک کنید چطور آموزهٔ حضور ذهن بخشی از فرهنگ ما شده است و بخش پرمعنایی از فلسفه قرن جدید را تشکیل می‌دهد. درک کنید که همهٔ کتاب‌ها، مقالات و فنون رشد شخصی به ما یادآوری می‌کنند که «آزاد باشیم و در لحظه زندگی کنیم»، «حضور داشته باشیم»، «آگاهانه زندگی کنیم»، «آهسته برویم» و «با احساساتمان در تماس باشیم»، حضور هشیارانه، اینجا و همین حالا، درس حضور ذهن است. تنها چیزی که همهٔ ما نیاز داریم.

چه می‌کنی؟
و چرا می‌کنی؟

سالها پیش در چین، یک‌بار راهب جوان از استاد ذن خود پرسید «اشراق چیست؟»، «برای شما مثل چیست؟» استاد پاسخ داد: «وقتی غذا می‌خورم، غذا می‌خورم. وقتی می‌خوابم، می‌خوابم.»

معمولاً بیشتر ما به آنچه انجام می‌دهیم یا می‌گوییم توجه نمی‌کنیم. وقتی غذا می‌خوریم واقعاً در حال خوردن نیستیم. وقتی می‌خوابیم واقعاً در حال خواب نیستیم. ذهن ما جای دیگری مشغول است و اندیشه‌های ما پراکنده است. بیشتر برای آنچه که گذشته افسوس می‌خوریم و به آن چنگ می‌زنیم یا آینده را پیش‌بینی می‌کنیم و از آن می‌هراسیم. به جای آن که کاملاً با جسممان حضور داشته باشیم و آنچه را روی می‌دهد درک کنیم، در بهترین حالت نیمه‌هشیاریم ـ کاملاً حضور نداریم و به سختی آگاهیم. این مرحلهٔ ناراحت کننده انعکاس کارهای احمقانه و بی‌فکری‌هایی است که انجام می‌دهیم؛ چنان به سرعت از راه‌های زندگی می‌گذریم که گویی چرخش‌نمایی

(زیروسکوپی) می‌گردد.

بیش از حد مشغول می‌شویم و آنقدر به سرعت می‌دویم که فراموش می‌کنیم با آن که هستیم، آنچه هستیم و آنچه انجام می‌دهیم تماس برقرار کنیم. به این ترتیب ما زیبایی را از دست می‌دهیم؛ تأسف را از دست می‌دهیم؛ موقعیت‌های واقعی و ویژگی‌های کامل زندگی‌مان را از دست می‌دهیم. حقیقت تجاربمان را لحظه به لحظه از دست می‌دهیم. فقدان حضور ذهن ما را بی‌فایده می‌سازد: غالباً بدون آن که فکر کنیم یا گاهی حتی بدون آن که به آنچه انجام می‌دهیم، توجه کنیم به دیگران صدمه می‌زنیم، به خودمان صدمه می‌زنیم. ما هنگامی که زندگی‌مان ناگهان تغییر می‌کند در خوابیم، خودمان را در برابر همه نوع فشار اعم از جسمانی و عاطفی آسیب‌پذیر رها می‌کنیم.

بدون آگاهی کامل، مورچه ـ یا حشره‌ای دیگر را لگد می‌کنیم. با بی‌توجهی به زندگی‌مان در همین لحظه، فقط خودمان را گرفتار روابط افتضاح شخصی می‌یابیم. با عدم حضور برای کسانی که دوست داریم، خودمان را کنار کودکان بیگانه و مصاحبان خشمگین می‌یابیم. واکنش‌های مستقیم انسانی معلول فقدان حضور ذهن و آگاهی همیشه حاضر است ـ از کلیدهای عوضی گرفته تا زندگی‌هایی که بد هدایت شده‌اند. آگاهی و حضور ذهن در زمان حال درکی از آنچه انجام می‌دهیم و می‌گوییم به دست می‌دهد. این آواها به اندازهٔ کافی ساده هستند، اما برای زندگی در لحظه حاضر ساده نیستند؛ برای حفظ آگاهی و حضور ذهن شفاف آسان نیست. یک روزه طی سه سال خلوت‌گزینی، معلم ما نیوشول خنپو (Nyoshul Khenpo) متنی به زبان تبتی می‌نوشت، او از نشانه‌های جادویی ناخوانا استفاده می‌کرد و کلمات خودجوش پشت سرهم روی کاغذ طومار نقش می‌بست. سپس طومار را کنارِ دروازهٔ چوبی که جنگل محصور ما را از جادهٔ کثیفی که به‌جهان خارج راه داشت، جدا می‌کرد نصب کرد. ما خیلی از آن الهام گرفتیم، کاغذ را در یک لفافه از جنس ساران پیچیدیم تا از باد و باران در امان باشد و آن را

آنجا آویختیم تا تذکر دهنده‌ای دائمی برای بیدار ماندن باشد.

آینهٔ حضور ذهن

حضور ذهن ریشه‌دارماست.
حضور ذهن کالبد تمرین است.
حضور ذهن قلعهٔ ذهن است.
فقدان حضور ذهن اجازه خواهد داد نیروهای منفی بر تو مسلط شوند.
بدون حضور ذهن تنبلی ترا نابود خواهد کرد.
فقدان حضور ذهن آفرینندهٔ کردارهای شرور است.
بدون حضور ذهن و هشیاری در لحظه هیچ‌چیز انجام نمی‌شود.
فقدان حضور ذهن کثافت را روی هم انباشته می‌کند.
بدون حضور ذهن روی اقیانوسی از ادرار می‌خوابی.
بدون حضور ذهن مثل یک جادوگر سنگدلی که روی جسد گام برمی‌داری.

معلم ما می‌خواست یاد آوری کند که بدون قلب حیاتی تمرین آگاهی، شکل و آیین صرف بدون معنی است. بدون حضور ذهن، در خلوت‌گاه صومعه ماندن اجر کمی حاصل می‌کند. ما در طول عمرمان توده‌های مدفوع را برملا کرده‌ایم. همه ساعات مراقبه ارزش عمیقش را از دست می‌داد مگر اینکه در حالی‌که آن را انجام می‌دادیم حضور ذهن داشته باشیم. عمل آگاهانه همراه با حضور ذهن یعنی چطور بصیرت و خودشناسی‌مان را توسعه دهیم. چه مراقبه کنیم چه رخت‌هایمان را بشوییم، خارج از دیوارهای صومعه یک حقیقت وجود دارد. بیشتر کاری را که به سادگی انجام می‌شود تقبل می‌کنیم و بیشترِ آگاهی و بصیرت ما تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، ما بیشتر به شکل معنوی حرف می‌زنیم.

مراقبه یعنی چطور در هنگام حضور ذهن و آگاهی خودداری را بیاموزیم

فقط روزی سپیده می‌زند که کاملاً بیداریم

هنری دیوید ثورو

استاد پیشتاز ژاپنی دکتر دی. تی. سوزوکی (D. T. Szuki) به طور غیر رسمی نخستین بنیانگذار ذن امریکایی بود. وقتی دکتر سوزوکی که در دانشگاه کلمبیا طی سالهای پنجاه تدریس می‌کرد، نزدیک به نود سال داشت، هنگام ملاقات با دانشمندان پشت یک میز کنفرانس می‌نشست و به نظر می‌رسید که گویی خوابیده یا در مراقبه‌ای عمیق فرو رفته است. بعضی از شاگردان جوان‌تر گروه او مبهوت و گاه با لبخندی کمی پوشیده می‌گفتند «تفاوت را چطور می‌بینی.» بعد، یکی از کاغذهای سخنرانی جلوی سخنران که در رأس میز صیقلی ماهوتی نشسته بود با وزش باد پایین افتاد و قبل از آن که دستهای لاغر استاد کهن‌سال ذن که به نظر می‌رسید خواب است، آن را با چالاکی بقاپد بدون آنکه آرامش بدنش بهم بخورد یا چشمان بسته‌اش را بگشاید جلوی نیمی از محققان و پرفسورهای بودایی به پرواز درآمد همه از حضور ذهن ببر پیر و سرعت عملش بهت زده بودند، سرعت عملی که از همهٔ آنهایی که در آنجا حضور داشتند بیشتر بود. بعدها هیچکس او را خواب نمی‌پنداشت ... حتی وقتی که خواب بود.

حضور ذهن ناب، آرامش، گشادگی، روشن‌بینی لحظه به لحظه است، آگاهی نسبت به اکنون مثل یک آیینه درخشان است: بدون وابستگی، بدون دلبستگی، بدون بیزاری بدون واکنش‌پذیری، بدون ویرانی. خوشبختانه حضور ذهن مهارتی است که می‌تواند مثل هر چیز دیگری فراگرفته شود. بودایی‌های کلاسیک در تمرین پیوسته وپایانا همیشه بر حضور ذهن تأکید

می‌کنند. این تمرین مقدماتی معلمانِ دارما مثل یونس کابات ـ زین، جک کورنفیلد (Jack Kornfield)، شارون سالزبرگ (Sharon Salzberg) و سیلویا بورشتاین (Sylvia Boorstein) است. معلم پیشتاز جوزف گلداشتاین (Joseph Goldstein) حضور ذهن را تمرین اصلی دارما می‌داند؛ جزء نخست در دستور بودا برای بیداری.

مراقبه روشی است که برای آموختن خودداری در حضور ذهن استفاده می‌کنیم. مراقبه در توانایی‌اش برای بیدارسازی ما یکپارچه است؛ از آنچه که ما را محدود و محصور و پای‌بند می‌کند، می‌رهاند. سیلویا بورشتاین می‌گوید: «در آغاز تمرین مراقبه احتیاج دارید به خودتان تذکر دهید حضور ذهن داشته باشید، بعداً در همان حال نمی‌توانید غیر از آن رفتار کنید».

مراقبه آن چه را که درون و اطراف ما پنهان شده می‌جوید، بررسی می‌کند، آشکار می‌سازد و روشن می‌کند. این تمرین مکاشفه‌ای و باطن‌گرا به ما کمک می‌کند از رؤیا و خیالاتمان دربارهٔ چگونگی چیزها بیدار شویم و از دید ذهنی‌مان نسبت به جهان خارج گردیم و به دیدی واقع‌گرایانه برسیم. با مراقبه می‌توانیم مستقیماً وارد درونی‌ترین بخش وجودمان شویم و با تجاربمان به صورتی که ساده و عمیق‌تر، پیوندی مطمئن‌تر با زندگی را منعکس کند، پیمان ببندیم. این زندگی نیست که تا حدودی آگاهانه باشد، خودِ زندگی است.

بیدار شو! درسهای بودا دربارهٔ حضور ذهن

حدود ۲۵۰۰ سال پیش وقتی بودا به نخستین مریدانش در مورد آنچه به معنی زیستن با حضور ذهن صحیح است درس می‌داد، گفت، «مرید به هنگام رفت و آمد با درک روشن عمل می‌کند ... هنگام نگاه کردن به جلو و عقب با درک

روشن عمل می‌کند ... هنگام خوردن، نوشیدن، جویدن، چشیدن با درک روشن عمل می‌کند ... هنگام قدم زدن، ایستادن، نشستن، خوابیدن، بیدار شدن با درک روشن عمل می‌کند ... هنگام سخن گفتن و ساکت بودن با درک روشن عمل می‌کند».

بودا از مریدانش می‌خواست تا کاملاً هشیار باشند، نسبت به هر کاری که انجام می‌دهند بیدار باشند. هرگز فراموش نکنند که تمرین آگاهی و حضور ذهن مستقیماً حقیقت را منعکس می‌کند. مشاهده ناب است. بودا به پیروانش می‌گفت در گذشته یا آینده زندگی نکنید، اما نسبت به زمان حال و آنچه حقیقت هست، هشیار و بیدار باشید، و حال چیزی است که در انجام مراقبه، می‌پروریم؛ آگاهی نسبت به آنچه هست. این امر ما شاگردان دارما، را مستقیماً به سمت حقیقت و واقعیت می‌برد، حقیقتی که بر طبق ساده‌ترین تعریف یعنی: همه چیز درست همان‌گونه که هست.

در سوترای حضور ذهن اصلی، بودا آنچه را که «چهار بنیاد حضور ذهن» می‌نامد تعریف کرد. این تعالیم به ما تذکر می‌دهند لحظه به لحظه نسبت به جسم، احساسات و عواطفمان آگاه باشیم؛ نسبت به افکارمان آگاه باشیم؛ و نسبت به حوادث همان‌طوری که اتفاق می‌افتند، آگاه باشیم. آموزشهای مراقبه او که تا به امروز رسیده است، به مریدانش می‌گوید چگونه آموزششان را در مورد آگاهی در لحظه و حضور ذهن آغاز کنند. او می‌گوید: «مرید به جنگل می‌رود، پای یک درخت، یا جایی خلوت، می‌نشیند ... و ذهنش را روی خودش متمرکز می‌کند، با آگاهی نَفَس را فرو می‌کشد، با آگاهی نفس را خارج می‌کند. وقتی نفس عمیق می‌کشد می‌داند: «من نفس عمیق کشیدم»؛ وقتی بازدم طولانی را بیرون می‌دهد، می‌داند «بازدم طولانی بیرون می‌دهم»؛ ... بنابراین او روی خودش تمرکز می‌کند.» غالباً مردم می‌پرسند «آیا این واقعاً مراقبه است؟» «آیا واقعاً آسان است؟» پذیرفتن این آموزشهای مراقبه بسیار آسان است؛ داستان معروف دیگری دربارهٔ بودا وجود دارد: یک‌بار یک مادر

بزرگ پیر نزد او آمد و گفت که خیلی علاقمند است به اشراق برسد، همینطور دوست دارد بیاموزد که چطور مراقبه کند. اما ضمناً دلیل می آورد خیلی پیر، بی‌بنیه، بی‌سواد و سرگرم تعهدات خانوادگی و کارهای خانه است. نمی‌توانست خانواده‌اش را ترک کند و به صومعه بیاید. به هر حال، به اندازهٔ کافی هشیار و گشاده بود که چهرهٔ درخشان بودای به اشراق رسیده و برخی از پیروانش را درک کند. خواست قلبی او این بود که مراقبه کردن را بیاموزد و به همین دلیل به آنها ملحق شد.

بودا به او گفت: «مادر بزرگ محترم هر بار که برای خودت و خانواده‌ات از چاه آب می‌کشی، از هر عمل، حرکت و جنبش دستانت آگاه باش. همانطور که کوزهٔ آب را بالای سرت به خانه می‌بری نسبت به هر گام پاهایت آگاه باش؛ همان‌طور که کارهای خانه را انجام می‌دهی حضور ذهن و آگاهی نسبت به هر آن، هر لحظه را حفظ کن، آنگاه به یک استاد مراقبه تبدیل خواهی شد.»

این آموزشها، که جوهر سادگی را منعکس می‌کند، همیشه اینقدر ساده نیستند. آیا شما هرگز تجربه کرده‌اید که کاسهٔ لبالب از سوپ داغ را با دستهایتان بردارید آن هم در حالی که مشغول پوشیدن لباس هستید؟ آیالحظه‌ای که به هشیاری ذهن رسیدید تا بتوانید کاسه را پایین بگذارید به یاد می‌آورید؟ در مراقبه حضور ذهن، ما زمان حال را عیناً به همان صورت در بر می‌گیریم. ما این کار را به قصد هشیاربودن در هر لحظه از زندگی‌مان انجام می‌دادیم.

استاد مراقبه تیچ نات هان در کتابش، *هر گامی آرامش است*، نوشت «باید اعتراف کنم که مدت کمی با حضور ذهن ظرف شستم، اما در هر لحظه زندگی کرده‌ام، و شاد هستم. هر ثانیه از زندگی یک معجزه است! خودِ ظرفها و این حقیقت که من آنها را می‌شویم معجزه است! با هرگام آگاهانه شکوفه‌ای زیر پاهایمان می‌روید. می‌توانیم تنها با عدم تعلل در گذشته یا آینده این کار را

انجام دهیم، اما در صورتی که بدانیم زندگی تنها می‌تواند در لحظه حال یافت شود».

در کارآموزی مراقبه، می‌آموزیم به هر چه با توجه و حضور ذهن انجام می‌دهیم نزدیک شویم. حضور ذهن همینطور بیداری کامل، توجه به وحدت رسیده، آگاهیِ تمرکز یافته و حتی اشراق محصول پایانی مراقبه است. بعد از اینکه بودا زیر درخت بودی به اشراق رسید، چند دهه زندگی کرد ــ تعلیم می‌داد و از زندگیِ به اشراق رسیده لذت می‌برد ــ اما مدت زیادی به صورت معمول به مراقبه ننشست، چون همه چیز طبیعی بود. برای او بیداری شبیه مراقبه بود، چیز زیادی وجود نداشت که بپرورد، بگسترد و به آن دست یابد. آگاهانه زیستن راه مقدس هستی در این جهان است، اعم از اینکه دارای محتوای سالم باشد یا نباشد ــ راهی که به طور سنتی مذهب آن را بوجود می‌آورد. شناخت چیزها آنچنان که هستند، شناخت اینکه چه وظیفه‌ای دارند، آگاهیِ به اشراق رسیده است و ماورای آن جایی برای رفتن نیست. کاری برای انجام دادن نیست، چیزی برای خواستن نیست.

درس «غنیمت دم»

بیشتر اوقات، مردم فکر می‌کنند حل کردن مسائل دنیا بیشتر به تسخیر زمین بستگی دارد تا به لمس زمین، لمس خاک.

چوگیام ترونگپا (Chogyam Trungpa)

جای گرفتن بین خطوط تعلیم حضور ذهن یکی از مهمترین دروس دارماست: مراقبه راه ساده و مستقیم دست یافتن به «اکنون» است. همچنان که بودن در حالت حضور ذهن را آغاز می‌کنیم، در «اکنون» زندگی می‌کنیم و توجهمان را

روی کوچکترین جزء لحظهٔ حاضر معطوف می‌کنیم، چیزهای شگفت‌آوری روی می‌دهد. ما از شیفتگی‌مان هم در مورد گذشته و هم در مورد آینده، صرف‌نظر می‌کنیم. زیستن در تخیلات، ترسها و پیش‌بینی را متوقف می‌کنیم، و می‌آموزیم از شیفتگی نسبت به زمان از دست رفته، آنچه بوده یا ممکن است بوده باشد، رها شویم. همچنان که رها شدن را می‌آموزیم، می‌بینیم که انرژی‌مان به ما بازمی‌گردد. تمامی آن انرژی شگفت‌آوری که بارها صرف تخیلات، و عداوت‌ها و تأسف می‌شد، مال ماست! ما به مرحلهٔ طبیعی‌مان از «غنیمت ناب دم» باز می‌گردیم. این است، هستی عاقلانه، شادی زمان حال، اکنونِ مقدس. بعضی از ما تمام عمرمان را روی تعلقات‌مان، همینطور آنچه بوده یا خواهد بود، صرف کرده‌ایم؛ زیرا آگاهی نسبت به لحظهٔ حال را نیاموخته‌ایم، احتیاج داریم ماندن در این یک میلیاردیوم ثانیه را دوباره بیاموزیم. برای رشد کامل‌تر قدرت حضور ذهن باید به‌طور کامل و واضح شروع به‌متحول ساختنِ هشیاری نسبت به فعالیت‌های فردی جسمانی مثل تنفس و راه رفتن بکنیم. مثلاً هنگام قدم زدن، اول یک گام، و بعد گام دیگر را برداریم، کاملاً با هشیاری. جزء‌به جزء، هر گام را به اجزاء بسیار کوچک تقسیم کنیم، مثل بلند کردن پا، حرکت به جلو، و پایین گذاشتن آن. اگر بگوییم بیشتر وقتها صداها تکرار می‌شوند، به دلیل آن است که تکرار می‌شود. نکته اینجاست آن یک آموزش است، و مثل همهٔ آموزشها احتیاج داریم مبانی اولیه را به خودمان تذکر دهیم و آن را بارها و بارها مرور کنیم. می‌آموزیم آگاه باشیم گام به گام، دم به دم، اندیشه به اندیشه، حس به حس.

یک روز بودای سرور، بیشتر مریدانِ به شناخت رسیده‌اش را جمع کرد، گویی آنها را مخاطب قرار می‌دهد به جای آن که چیزی با کلمات بگوید، به سادگی یک گل زرد را نشان داد و با سکوت آن را چرخاند. در آن لحظه، یک معلم به نام کاشیاپه (Kasyapa) سکوت را با خنده‌ای طولانی شکست. بودای به اشراق رسیده گفت: «امروز فقط کاشیاپه، راهب محترم تعلیم مرا

فهمید». کاشیابه نخستین بانی چیزی است که به نام سلسلهٔ بودایی ذن به ما رسیده است. آن موعظه کوتاه بی‌کلام «سوترای گل» نامیده می‌شود.

بدون چشم گشودهٔ خرد، چه کسی می‌تواند این تعلیم غیرقابل توصیف و عریان را درک کند؟ از این رو آموزش مراقبهٔ ذن غالباً در عین فشردگی واضح و روشن و کاملاً قابل درک است. تعالیم و آموزشهایی مثل «وقتی می‌نشینی درست بنشین» و «وقتی نفس می‌کشی درست نفس بکش» و «وقتی قدم می‌زنی درست قدم بزن»، چه چیزی می‌تواند از این ساده‌تر باشد؟

در کارآموزی مراقبه از منابع طبیعی و غنی خودمان ـ مثل تنفس، حواس جسمانی، اندیشه‌ها و احساسات ـ به عنوان موضوعات مراقبه استفاده می‌کنیم. به این ترتیب قادریم موضوع یا روش مراقبه را مطابق میلمان و هر وقت به آن احتیاج داریم ـ در هر وضعیت، هر مکان و هر زمان از روز بسازیم. حضور ذهن یعنی توجه و آگاهی شفاف. با چند روش حواس خود را جمع کردن و واقعاً توانایی حضور ذهن را ایجاد کردن، در ما رضایت بیشتر، بینش وسیعتر و مهارت بیشتر بوجود می‌آورد و در هر کاری که انجام می‌دهیم تأثیر می‌گذارد.

خیلی ساده آنجا بودن، در جایی که باید باشید، می‌توانید زندگی‌تان را کاراتر و حیرت‌انگیزتر نمایید. یک استاد ذن می‌گوید، «با بیدار بودن در لحظهٔ کنونی، ما بی‌نهایت را در نهایت هر آن تشخیص می‌دهیم.» شاعر امریکایی امیلی دیکنسون (Emily Dickinson) نوشته، «همیشه از حال‌ها تشکیل شده است».

درمان از طریق آگاهی

به هنگام کار، اگر احساس سردرگمی، آشفتگی یا خشم می‌کنید، مراقبه راهی است که به همهٔ آنها سامان می‌دهد؛ مثل ماری در قلب و ذهن مراقبه کننده

می‌خزد و آرام آرام باز می‌شود و چنبره‌اش می‌گشاید. مکرراً شنیده‌ام مردم می‌گویند برای مراقبه وقت ندارند. من هم غالباً همین را احساس می‌کنم. به هر حال مثل بیشتر مراقبه کنندگان می‌دانم که مراقبه وضوح و وسعت ذهنی بسیاری می‌طلبد که عملاً روز را طولانی می‌کند. کمتر احساس درهم‌شکستگی می‌کنیم زیرا بیشتر متمرکز هستیم، ثمربخش‌تر و آرامتر می‌شویم.

تمرین حضور ذهن راهی مؤثر است که به‌ما کمک می‌کند به‌احساساتمان بپردازیم و «هوش عاطفی‌مان را بیفزاییم.» همچنانکه احساساتمان در هر لحظه به وجود می‌آیند، از آنها آگاه می‌شویم؛ آنها را بدون سرکوب یا انکار درک می‌کنیم. به این ترتیب برای راهیابی به آنها فضا و بعد بیشتری پیدا می‌کنیم. مراقبه اجازه می‌دهد با احساساتمان بیشتر در تماس باشیم بدون آنکه آنها ما را به حرکت درآورند یا کنترل کنند.

برخی می‌گویند تمرین مراقبه آنچنان است که به آنها احساس توازن و خردمندی می‌دهد. زیرا مراقبه کمک می‌کند بدون وابستگی، ماورای قیود هوس و تنفر ذهن را ببینیم. مراقبه تمرین و بیانی از یکسانی و تمرکز است؛ سلامت عقل است. درمان طبیعی برای استیصال و درماندگی و از هم گسیختگی زندگی مؤثرتر از ارشاد است. تنش، ترس و فشار روانی از بیرون وارد نمی‌شود بلکه اوضاع و احوال درونی هستند که خودمان آنها را به وجود می‌آوریم. بکوشید حتی بخاطر یک چیز از همه چیز رها شوید؛ نفس عمیق بکشید؛ آرام باشید. پذیرنده، آسان‌گیر، آگاه‌تر شوید. نرم باشید. خودتان را بشکنید. من زیاد سفر کرده‌ام، و دریافته‌ام که هر جایی اراده کنم مراقبه قابل حصول است. در حالی که هواپیما با سرعت ششصد مایل در ساعت برفراز آتلانتیک حرکت می‌کرد ایستادم، نفس کشیدم؛ لبخند زدم، نفس را بیرون دادم، و رها شدم. همه می‌توانند این کار را همه جا برای هر مدت زمانی که بخواهند انجام دهند بدون اینکه به چیزی معتقد باشند. مسافر

پهلویی من حتی متوجه نشد. هیچکس نفهمید چه می‌کنم، هیچکس به من توجه نکرد، اما بودا و من می‌دانستیم که با هم سازگاریم. همین کافی است.

خیلی طبیعی یافتم که مراقبه‌های یک دقیقه‌ای انجام دهم ـ تا خودم را به سرعت سرگرم کنم ـ بیست و پنج تا یک صد بار در روز. استادان دوگن گفته‌اند: «مراقبهٔ سریع و بیشتر بهتر از مراقبهٔ طولانی ولی محدود است. به این ترتیب می‌توانیم آگاهی شاداب و پرشورمان را حفظ کنیم.»

مراقبه مدت زیادی وقت نمی‌گیرد، اما زمان ارزشمندی است. حتی اگر فقط یک دقیقه باشد، تقریباً مثل روشن کردن یک شمع در معبد یا دیدن یک شهاب است. اگر حدود نیم تا یک ساعت انجام شود به یک تمرین مکاشفه‌ای عمیق تبدیل می‌شود. اگر حواسمان پرت باشد یا به ستوه آمده باشیم، کمک می‌کند آرام شویم، آرامش یابیم، و تمرکز کنیم. اگر گرممان باشد یا سریع حرکت کرده باشیم، چون یک نسیم خنک هنگام پیاده‌روی در هوای داغ مطبوع است و کمک می‌کند تمرکز کنیم و به لحظهٔ حال برگردیم. اگر ملول، ناراحت، شکاک یا بلاتکلیف باشیم، کمک می‌کند آگاهی‌مان را تشدید کنیم و ذهن را شفاف و باثبات نماییم.

مراقبهٔ خودتان را انجام بدهید

غالباً مردم دستورالعمل خاصی در مورد نحوهٔ انجام مراقبه می‌خواهند. گاهی می‌خواهند بدانند آیا می‌توانند چگونگی مراقبه را یاد بدهند، چون مراقبه یک فرایند جاری و باز است، چیزهای مطلق در آن فوق‌العاده کم است. به هر حال فنون و اشارات مفیدی هست که صدها نفر از مراقبه کنندگان، آنها را قابل استفاده یافته‌اند.

موقعیت‌ها را برای مراقبه آماده کنید

اساتید کامل مراقبه می‌توانند وسط سکوی ایمنی در میدان تایمز شهر نیویورک مراقبه کنند، اما حتی آنها هم معمولاً خلوت و انزوا را ترجیح می‌دهند. وقتی شما تازه مراقبه را یاد گرفته‌اید و هنوز ذهنتان گرایش زیادی به پراکندگی دارد، بهتر است چند دستورالعمل کلی را رعایت کنید:

● یک محل آرام برای مراقبه بیابید، جایی که کمترین عوامل خارجی برای پرت شدن حواس وجود داشته باشد، ترجیحاً جایی که تلویزیون، رادیو، بچه یا تلفن نباشد. حتی‌الامکان جایی را انتخاب کنید که در آن احساس راحتی و ایمنی کنید و از فشار روانی و جسمانی دور باشید. اگر نمی‌توانید پشت میز کارتان بدون احساس نگرانی دربارهٔ کار بنشینید، نکوشید در اداره مراقبه کنید، بکوشید محیطتان را تا جایی که می‌توانید ساده کنید. شاگردان ذن می‌آموزند در اتاقها یا باغهای استثنایی و در سادگی محض مراقبه کنند. غالباً طبیعت می‌تواند مکانی شایسته به وجود آورد. بودا هم کنار رودخانه مراقبه می‌کرد و هم زیر درخت. شاید شما نوک تپه، پشت بام یا ساحل یک خلیج را انتخاب کنید.

● بکوشید حرارت را لذت‌بخش و نه خیلی گرم حفظ کنید. می‌خواهید در سرما، آرامش و هشیاری بمانید. استادی یک‌بار گفت «با چشمانی چون یخ و قلبی چون آتش تمرین کن.»

● پیشاپیش تصمیم بگیرید که دوست دارید چگونه برای مراقبه برنامه‌ریزی‌کنید، و بکوشید آن تعهد را حفظ کنید. در آغاز، مراقبه را زیر ۳۰ دقیقه نگهدارید. خودتان را تحت فشار نگذارید.

● لباسی بپوشید که راحت و گشاد باشد. کمربندتان را سفت نبندید تا همهٔ حواستان را به خود معطوف کند.

● همان‌طور که برای مراقبه آماده می‌شوید، مفهوم متانت، کفّ نفس، و

انضباط شخصی را درمی‌یابید. جلسهٔ مراقبه (و جهان خارج) را به تواضع و عزت نزدیک کنید.

●بوسیلهٔ کوشش برای رهایی از تصورات یا چیزهایی که به ذهن می‌رسد یا می‌طلبید یا می‌خواهید از نظر ذهنی خودتان را برای مراقبه آماده کنید. انجام این کار همیشه راحت نیست، اما اگر بلافاصله به آن دست نیافتید ناامید نشوید. حتی اساتید کارکشته در هنگام مراقبه از برخی تخیلات که بر خلاف میل به ذهن وارد می‌شود تأسف می‌خورند.

● در طول جلسات مراقبه، رضایت را تمرین کنید. ما خیلی خوشبختیم که می‌توانیم مراقبه را انجام دهیم؛ هدیه‌ای است که به خودمان می‌دهیم. می‌کوشیم برای آنچه به دست آورده‌ایم احساس حق‌شناسی کنیم. برای رهایی از تفکر نامربوط و اندیشه‌های وسواسی و مسحور کننده بکوشید. مرتباً به افکار وسواسی و داستانهای شبیه همی که برای خودمان می‌گوییم توجه کنید. به آنها برچسب «نوار کهنهٔ تکراری» بچسبانید.

● سادگی و آرامش مراقبه را دوست بدارید. چیزی را از دست ندهید. از غنای لحظهٔ کنونی بهره‌مند شوید.

بدن و تنفس

بطور سنتی می‌آموزیم در حال نشسته مراقبه کنیم. مراقبه‌کنندگان غالباً چهار زانو در وضعیت نیلوفر، یا نیمه نیلوفر دیده می‌شوند؛ غالباً کوسنی زیر نشیمن‌گاهشان قرار می‌دهند؛ به هر حال وضعیت چهار زانو ضروری نیست. می‌توانید روی یک صندلی راحتی راست بنشینید. آموزشهای ابتدایی چنین است:

● بدنتان را راست نگه‌دارید و صاف بنشینید. به اطراف و به جلو و عقب خم نشوید. بگذارید دستهایتان به حال طبیعی افتاده باشد.

● بکوشید بینی‌تان را در امتداد نافتان نگه‌دارید و سرتان را طوری قرار دهید که گوشهایتان بالای شانه‌هایتان قرار گیرد. سرتان را راست نگه‌دارید.
● بگذارید زبانتان به آرامی روی لبتان قرار گیرد؛ با لبها و دندانهایی که کاملاً بسته است.
● دستهایتان را روی دامن یا زانوانتان بگذارید.
● چشمانتان را بسته یا نیمه بسته نگه‌دارید.
● بگذارید وسعت و آسایش و شفافیت را تجربه کنید، بگذارید ذهن در حالت طبیعی‌اش باشد.
● با تنفس از راه بینی شروع کنید، سپس نفستان را از بینی بیرون بدهید. روی احساس جسمانی ورود و خروج هوا از بینی تمرکز کنید. خیلی ساده به نفس خودتان در هر نقطه‌ای که حس می‌کنید،توجه کنید و روی هیچ چیز دیگر تمرکز نکنید. این زمان را به ستیز مابین توجه متمرکز ذهن و احساس تنفس مرتبط کنید.
● هر چیزی که به هنگام اجرای مراقبه رخ می‌دهد ــ سر و صدا، خارش پا، یک خاطره، چه خوشایند باشد چه ناخوشایند ــ رها کنید و به تمرکز روی تنفس بازگردید.
● بدنتان را بی‌حرکت نگه‌دارید و راحت و آسان تنفس کنید.
● شُل، آزاد و پذیرا باشید.
● از لحظه بهره‌مند شوید.

منظور ما از «رهایی افکار»

پرسشی که غالباً می‌شنوم این است: «با افکارم چه کنم؟». بعضی می‌پندارند مراقبه یعنی سرکوب تقریبی افکار، کوشش برای فکر نکردن یا حتی طلب فراموشی است. این یک اشتباه بزرگ است. مراقبه یعنی رسیدن به آگاهی در

هر جایی که هستی، در همان لحظه تقریباً یعنی شناخت واقعیت. در مراقبه ما نسبت به همه چیز، اعم از افکار و احساساتمان آگاهی می‌یابیم. ما آگاهی لحظه به لحظه از زمان حال حاصل می‌کنیم. می‌خواهیم هشیار و بیدار و آگاه باشیم ـ نه فراموشکار. به دلیل مراقبه‌مان می‌خواهیم بتوانیم بهتر به گلهایی که از شکاف پیاده‌رو روئیده‌اند توجه کنیم و ارزششان را درک کنیم. می‌خواهیم بهتر بتوانیم شادی را در کودکانی که کنار خلیج با بیلچه‌های کوچک و سطل‌های پلاستیکی بازی می‌کنند بیابیم.

البته هنگام مراقبه فکر خواهید کرد. افکار همیشه، مثل موجهای روی اقیانوس بالا می‌آیند. نمی‌توانید اقیانوس را صاف کنید. به موجها همچنان که روی سطح دریا برمی‌خیزند و فروکش می‌کنند توجه کنید. در مراقبه به همان روشی که افکار را حفظ می‌کنیم، عمل می‌کنیم. فرایند تفکر را مراعات می‌کنیم؛ به اندیشه توجه می‌کنیم؛ بوجود آمدنش را می‌بینیم، و رهایش می‌کنیم تا همان‌طور که تنفس را ادامه می‌دهیم، بگذرد. همچنان که در مراقبه تعمق بیشتری می‌کنیم، متوجه می‌گردیم تنفس آرامتر می‌شود، بدن آرامتر می‌شود و افکار آرامتر می‌شوند. این هدف ابتدایی مراقبه نیست بلکه یک اثر فرعی و مفید و نشانهٔ پیشرفت در مسیر است.

از طریق مراقبه درمی‌یابیم که ما، افکارمان نیستیم. به‌موازات توسعهٔ آنچه که «ذهن قوی» نامیده می‌شود، افکارمان کمتر می‌توانند ما را دچار اختلال یا هرج و مرج نمایند. *ما آنچه می‌اندیشیم نیستیم.* ما افکارمان را می‌سازیم و مسئول افکارمان هستیم، اما آنها ما را محدود نکرده‌اند، یا فرایند تفکر ما را اسیر خود نکرده است. در مراقبه، به سادگی افکارمان را همچنان که برجود می‌آید می‌بینیم و نسبت به آنها آگاه می‌شویم. به آنها برچسب «اندیشه» می‌زنیم. اما آنها ما را کنترل نمی‌کنند. دربارهٔ ما داوری نمی‌کنند. مثلاً، اگر عصبانی هستید یعنی دربارهٔ کس دیگری فکر می‌کنید، به خودتان نمی‌گویید «من یک آدم عصبانی پست فطرتم». همهٔ ما دارای همه نوع افکار وحشیانه

هستیم اما این بدان معنی نیست که آنها ماهیت ما را مشخص می‌سازند.

در مراقبه اصرار داریم بالاتر از افکار یا احساساتمان جای نگیریم. مثلاً اگر فکر شما این بود که «دلم می‌خواهد فلان جا آتش بگیرد»، نیازی نیست با تهیهٔ چند سناریو دربارهٔ اینکه چطور ممکن است این آتش‌سوزی اتفاق بیفتد فکرتان را دنبال کنید. فکر کنید «عجب، من برای شرطبندی درلورس (Dolors) آدم دقیقی بودم»، چرا با تشویقهای بیشتر آن را ادامه می‌دهید؟ نسبت به فکر آگاه شوید، آن‌گاه آن را رها کنید. در مراقبه به ذهنمان توجه می‌کنیم، بنابراین می‌توانیم خودمان را بهتر بشناسیم، می‌توانیم واقعاً خودمان باشیم. در افکارمان غوطه‌ور نیستیم، یا برای دستکاری در آنچه اتفاق می‌افتد فکرمان را به کار نمی‌اندازیم.

فکر کنید هر اندیشهٔ شما همچون موجی روی اقیانوس آگاهی است. مهم نیست موجهای شما تا چه حد بزرگ یا عجیب و فریبنده، اقیانوس بی‌انتها کیفیت آنها را حفظ می‌کند. صرف نظر از اینکه چه نوع امواجی روی سطح آن در حرکت باشند اقیانوس آگاهی هرگز از بسترش جدا نمی‌شود. به این دلیل در دوگن افکار به پیرایه‌های ذهن یا زرق و برق آفرین معروفند. در مراقبه، همان‌طور که موجهای افکار روی سطح آب حرکت می‌کنند توجه‌مان را به عمق اقیانوس معطوف می‌کنیم، عمقی که برخی خدا یا نور درونی می‌نامند. مراقبه یک تمرین پرشور است که کمک می‌کند به نوری که ذات بودا می‌نامیم یا ذهن طبیعی یا بودای درون دست یابیم.

وقتی برای نخستین بار تمرین مراقبه را آغاز می‌کنیم به نظر می‌رسد گرفتار جریان شدید افکار و احساسات می‌شویم. مراقبه به ما کمک می‌کند نسبت به آنچه هست آگاه‌تر شویم. دانیل گولمن (Daniel Goleman) می‌نویسد، «شناخت خودآگاهانهٔ یک حس همچنان که اتفاق می‌افتد ــ شاه کلید عقل عاطفی است.» در روان‌شناسی بودایی افکار یکی از شش حس محسوب می‌شود. افکار موضوع ذهن هستند، درست مثل مناظر که موضوع

چشم هستند، و صداها که موضوع گوش یا سیستم شنوایی هستند. در مراقبه ما همهٔ این پدیده‌ها را به یک صورت مورد توجه قرار می‌دهیم. به آنها توجه می‌کنیم، برچسب می‌زنیم، رهایشان می‌کنیم و در همان حال به ذات درونی‌مان، به ذهن طبیعی توجه می‌کنیم. می‌گذاریم همه چیز بدون چسبیدن از ماهی‌تابهٔ تفلونِ ذهنمان بلغزد.

بیایید به چند مثال ساده بپردازیم.

مراقبه با پشه

شما در حال مراقبه هستید. دم فرو می‌دهید. بازدم برون می‌دهید. سرتان به کار خودتان گرم است. ناگهان نزدیک گوشتان صدای وزوزی می‌شنوید. می‌اندیشید «آه، نه، یک پشه درست دَمِ گوشم».

مراقبه به هرچه که هست آگاه است، بنابراین در آن لحظه مراقبهٔ شما می‌تواند به سادگی تبدیل به آگاهی از صدای وزوز شود. وزوز یک وقفه نیست، مگر اینکه به آن اجازه دهید، به یک مسئله تبدیل شود. اگر سرتان را به اطراف بچرخانید تا ببینید چه چیزی وزوز می‌کند حواس‌پرتی، شما را از کارتان بازمی‌دارد. اما اگر در حال مراقبه باقی بمانید، می‌دانید فقط چیزی است که وزوز می‌کند. یک ارتعاش ساده در پردهٔ گوشتان است. ویززز ... . آیا در مورد صدای وزوز کاری انجام می‌دهید؟ درباره صدای وزوز چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ آگاهی ذهنی شما را با فضای بیشتری برای گزینش واکنش یا عدم واکنش آماده می‌کند. در آن لحظه، در آن مکانی که شما خیلی ساده از هیچ چیز آگاه نیستید بجز صدای ساده و خالص وزوز به آگاهی صادقانه دست می‌یابید. در آن لحظه آزادید، جایی که آگاهی با یک تلنگر شما را از واکنش نشان دادن نسبت به پشه یا هر چیز دیگری باز می‌دارد. همیشه حق انتخاب وجود دارد. در این مورد راه چاره آن است که به پشهٔ

ذهنی دست یابیم.

همین اصل وقتی کسی حرف ناپسند یا حتی چاپلوسانه‌ای بر زبان می‌آورد، صادق است. آگاهی حضور فعال ذهن برای توجه به کلام را عطا می‌کند؛ قبل از عکس‌العمل و واکنش نشان دادن تا ده بشمارید. این آزادی است. نکته آن است که آگاهی ذهنی به اندازهٔ کافی از سرعت کارها می‌کاهد؛ بنابراین می‌توانید ببینید که چطور کارها قبل از اینکه با الگوهای کهن از بین بروند، انجام می‌شود. (شما بین واکنش کور و واکنش خلاق و مدرک انتخاب کرده‌اید). همهٔ ما گهگاه کارهای تأسف‌آوری انجام می‌دهیم و اشتباه می‌کنیم زیرا در مورد چرخ زندگی‌مان نیمه هشیاریم. حضور ذهن به ما زمان و آگاهی می‌دهد تا با رضایت بیشتری زندگی کنیم.

به قضیهٔ پشه برگردیم. یک قدیس بودایی از صمیم قلب آرزو داشت که خصیصهٔ جالب پشه را به دست آورد، پشه غذایی آبرومندانه دارد و با ایمنی در خانه پرواز می‌کند. یک مراقبه کنندهٔ مبتدی به سختی می‌کوشد پشه را با تکان‌های سریع فراری دهد. اما اگر شما مراقبه‌کننده‌ای هستید که به بی‌حرکت بودن در طول مراقبه تعهد کرده‌اید، همهٔ آنچه باید انجام دهید آن است که به صدای وزوز توجه کنید و به آن برچسب «وزوز» بزنید.

مراقبه سه مرحله‌ای

وقتی مراقبه را تدریس می‌کنم، بنابراین قرار می‌دهم که هر جلسه مراقبه شامل سه مرحله است.

مرحلهٔ اول:

آرام گرفتن و تمرکز

آنچه را که انجام می‌دادیم، و آنچه را که به آن می‌اندیشیدیم متوقف می‌کنیم،

آرام می‌گیریم، بی‌حرکت قرار می‌گیریم. می‌نشینیم. اگر چهار زانو کف اتاق می‌نشینیم، کوسن و پاهایمان را با هم هماهنگ می‌کنیم. اگر روی صندلی می‌نشینیم، هر دو پایمان را کف زمین می‌گذاریم، با ستون فقراتی مستقیم، آرام می‌گیریم، در حالی که دستهایمان در وضعیتی راحت رها شده‌اند. به سادگی همه چیز را متوقف می‌کنیم.

با تنفس طبیعی شروع کنید. بگذارید همه چیز به طور طبیعی قرار بگیرد. بگذارید بدن به طور طبیعی در زمان و روش مخصوص خودش قرار بگیرد. بگذارید نفس و توان طبیعی باشد. بگذارید افکار ساکن شوند. به آرامی خود را متمرکز کنید. به آرامی، ساکن شوید، آرام باشید و به لحظهٔ حاضر دست یابید.

مرتاضان تبتی و اساتید مراقبه به ما می‌آموزند چطور بدن و کلام و ذهنمان را کاملاً آرام و شُل نگهداریم.

بدنت را به آرامش بسپار، مثل یک کوه بی‌حرکت.
کلامت را به آرامش بسپار، مثل یک عود بدون سیم.
ذهنت را به آرامش بسپار، مثل چوپانی که بعد از غروب گله‌اش را به خانه برده و با رضایت کنار آتش گرم نشسته است.

یک‌باره رسیده‌اید؛ آنچه باید انجام می‌دادید را انجام داده‌اید. قلب و روح یکی شده‌اند. بدن و کلام و ذهن رها گشته‌اند. شما آنجا هستید.

مرحلهٔ دوم:

تشدید کردن و تمرکز حواس

حالا، آگاهی لحظهٔ کنونی حاصل می‌شود؛ شور و حساسیتمان را به اوج می‌رسانیم. برای توجه کردن تلاشی هشیارانه انجام می‌دهیم. روی بازدم تمرکز می‌کنیم؛ روی دم تمرکز می‌کنیم.

خیلی ساده به تنفس توجه می‌کنیم. دم. بازدم. هر چیز دیگری را رها می‌کنیم. همانطور که نفس می‌کشید از آنچه در هر لحظه احساس می‌کنید آگاه می‌شوید: احساسات جسمانی بدنتان، شکمتان، دیافراگمتان، سوراخهای بینی‌تان. این یعنی پرورش مراقبت ذهنی و هشیاری حضور ذهن. توجه‌تان را به فرایند تنفس معطوف کنید و تنها در آن بمانید.

مترصد باشید و مراقب. هرگاه ذهن سرگردان شد، آن را به سوی تنفس برگردانید. به آرامی آن را با افسار مراقبت ذهنی مهار کنید. مراقب تنفس باشید. دم. بازدم.

توجه کنید، خوب توجه کنید! چیزها را همان‌طور ببینید که واقعاً هستند. صاف باشید. به بصیرت نفوذ کنید. با تنفس مکث کنید، ذهن سرگردانتان را ثابت و متحد کنید. تمام توانتان را روی تنفس متمرکز کنید.

مرحلهٔ سوم:

بشناسید و پیروی کنید

مرحلهٔ سوم بخش اصلی مراقبه است. چیزی وجود ندارد که برای عمل کردن رها کنی. بی‌عملی را پذیرا باش، کاملاً به لحظهٔ کنونی دست یافته‌ای، اینجا هستی، در آگاهی آیینه‌سان، آگاهی فاقد داوری ــ آگاهی بدون گزینش. برای رفتن به جایی یا انجام کاری نمی‌کوشی. رسیده‌ای. تو اکنون هستی. پیروز شده‌ای.

این زمان شادی موجود در اینجاست، به طور کامل، یکی با خردت و جهان، در هماهنگی با اطرافت ــ در هماهنگی با همه چیز. درست همین حالا بودن. لذت بردن از شادی و آرامش مراقبه. آری!

ذهن مراقبه‌گر ساکت است. ماورای اندیشه است ــ. ذهن

مراقبه‌گر ذهن مذهبی است ـ ذهنی که کلیسا، معابد یا سرودهای مذهبی با آن تماس ندارد...
مراقبه ابزاری برای یک هدف نیست. هم وسیله است و هم هدف.

جی. کریشنامورتی. مراقبه‌ها

اشراق هدف است؛ مراقبه راه است

تو بودایی، تو حقیقتی، پس چرا آن را احساس نمی‌کنی؟ چرا آن را کاملاً نمی‌شناسی؟ چون راه در حجاب است، حجابی که به ظهور وابسته است مثل ایمان به اینکه بودا نیستی، یک فرد مجزایی، یک شخص هستی. اگر نتوانی یک‌باره این حجاب را کنار بزنی، پس باید بتدریج از میان برود.
اگر از ورای آن همه چیز را دیده‌ای، حتی به اندازهٔ یک چشم بر هم زدن، پس می‌توانی هر آن از ورای آن ببینی. هر جایی که هستی، هر چیزی که فی‌نفسه وجود دارد، به هر حال همهٔ چیزهایی که به نظر موجود می‌رسند، صرفاً به لحظهٔ حضور، گشایش وسیع و شفاف وابسته است.

کالو رینپوشه

همچنان که مراقبه را تمرین می‌کنیم، سطوح شخصیتی‌مان را جدا می‌کنیم. جدا می‌شویم و به سوی مرکز رهسپار می‌گردیم، رها و بدون صورتک، لایه به لایه تمامی صورتهای ما برای خودمان و جهان آشکار می‌شود. ما اندیشه‌هایمان نیستیم، پس که هستیم؟ کسی که می‌کوشد مراقبه کند کیست؟

کسی که تجربه‌گراست و تجربه می‌کند کیست؟ آیا ذهن، جسم، روح یا روان ماست؟ این پرسش بزرگ است: پرسش هویت. اغلب مراقبه کنندگان سهمی از الهام دارند: به طور مستقیم همه چیز را آنچنان که هست تجربه می‌کنند، در لحظهٔ حال. حال تنها محلی است که می‌توانیم همیشه در آن باشیم. هم خاطرات و هم نقشه‌ها در حال جای دارند. در مراقبه، ما بارها به این حضور بدیع دست می‌یابیم، نسبت به این حقیقت بیدار می‌شویم که، که و چه هستیم. می‌دانیم که نمی‌توانیم پیمان بشکنیم بنابراین بارها ظهور را نگه می‌داریم. تنفس می‌کنیم. مراقبت ذهنی را تمرین می‌کنیم و لایه به لایه جدا می‌شویم. عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌گردیم. از میان مراتب ذهنی‌مان می‌بینیم، مداوماً رها می‌شویم، صورتکها را برمی‌داریم و برمی‌داریم؛ پشت سر هم لایه‌ها را دور می‌افکنیم تا اینکه در نهایت به اصل خودمان برسیم، به مرحلهٔ طبیعی، بی‌هیچ زائده‌ای، به وجود واقعی‌مان دست یابیم. آن ذات بوداست، ذات حقیقی ما ــ ذهن طبیعی. بودای درون بیدار شده است.

برای همین حالا بودن، میان همهٔ اعمال، کامیابی‌ها و تحول‌ها «باش». این مرحلهٔ طبیعی ذهن است؛ اصل ما؛ مرحلهٔ بنیادین وجود. این ذاتِ بودای غیرتقلبی است. این به مثابهٔ یافتنِ توازن است.

ذهن بزرگ / ذهن کوچک

برای کمک به درک اینکه ما آن‌چیزی که می‌اندیشیم نیستیم، تعالیم بودایی بین آنچه «ذهن بزرگ» یا ذهن طبیعی نامیده می‌شود و «ذهن کوچک» یا معمولی یا ذهن نیرنگ‌باز تمایز قائل می‌شود. ذهن کوچک، یا نیرنگ‌باز نجواگر و غیر مدلول است، ذهن معمولی خارج از کنترل است. این ذهن محدود ماست، ذهن تعقلی مقید؛ ذهن فکور و استدلالی و عقلانی و معمولی ما. ذهن نیرنگ‌باز وسوسه‌ها و نیازهای زیادی دارد؛ خیلی از چیزهایی که

می‌خواهد مغشوش است؛ مطیع نوسانات حال فردی است؛ نـاآرام است. خشمگین می‌شود؛ تحت فشار روانی قرار می‌گیرد؛ عصبی می‌شود. برخی از متون سنتی باستان این ذهن کوچک را «ذهن میمون» نامیده‌اند و به صورت یک اسب کوچک (موستانگ) وحشی یا یک میمون کوچک دوست‌داشتنی اما ناآرام تصویر شده است که از درختی به درختی می‌پرد و همه مکـانهای غلط را در جستجوی رضایت می‌گردد.

ذهن بزرگ، سرشت ضروری خود نفس است. این است آنچه مـا ذات بودا یا ذهن ذاتی می‌نامیم، ــ این ذات حقیقی ماست ــ آگاهی ناب بی‌حد و مرز که در قلب جای دارد و بخشی از همهٔ ماست. بودا آن را چنین توصـیف کرده، آرام، روشن، شفاف، تهی، ژرف، ساده (بدون پیچیدگی) و در صلح. ابداً آن چیزی نیـست که تصور می‌کنیم. درخشان است، قلب اشراق بنیادی‌ترین نور پاک طبیعت از علت وجودی ما، ریگ‌پا (Rigpa) است، اینجا روی زمین این سهم ما از نیرواناست.

دوگن می‌آموزد که همهٔ آنچه برای تبدیل شدن به یک به اشراق رسیده، انجام می‌دهیم تشخیص دادن و جای گرفتن در این مرتبهٔ ذهن است. در ذن این مرتبه ذهن نام می‌گیرد. این آگاهی خـام و بـرهنه آن چـیزی نـیست کـه آموخته‌ایم یا جعل کـرده‌ایـم. ایـن بـودای درون است ــ حـضور کـاملی کـه می‌توانیم به آن اتکا کنیم. بیداری این ذهن ذاتی، این ذات بودایی، آن چیزی است که کل مراقبه بخاطر آن است.

دستیابی به نگرش:

به یاد سپردن تصویر بزرگتر

کمال بزرگ درونی از نگرش اشراق یافته، مراقبه و عمل ترکیب شده است.

با نگرش، آسمان درخشان بی‌نهایت، وسیع و باز نیز می‌گردد!
مراقبه ساکن همچون کوه باشکوه!
عمل خودانگیخته و بدون مانع همچون موجهای اقیانوس،
نتیجهٔ تشخیص ذهن طبیعی است ـ کمال بزرگ درونی.

ترانهٔ شادی مرتاضانه، از سنت شفاهی دوگن

وقتی اساتید دوگن دربارهٔ تأمل در نگرش صحبت می‌کنند منظورشان شناخت مرحلهٔ طبیعی ذهن ـ ذات بودا ـ و آرامش در آگاهی شفاف است، که متضمن خودانگیختگی آنی و آگاهی بدون گزینش است. این دیدگاه وسیع یا پهنهٔ گستردهٔ دید به معنی توانایی دیدن چیزها است به همان‌گونه که هستند ـ با شفافیت کامل. این دیدگاه یا بینش متعالی ماورای کج‌اندیشی است. کاملاً روراست و بدون قضاوت است. وقتی در حال نگرشیم، نمی‌کوشیم با حقیقت آنچه که هست روبه‌رو شویم یا آن را تغییر دهیم. آینه نمی‌تواند با دقت آنچه را که می‌خواهد انعکاس دهد انتخاب کند. به همین شکل وقتی چیزها در ذهن ما به وجود می‌آیند، صرفاً بدون تحریف یا ویرایش در آگاهی آینه‌سان، ظاهر می‌شوند. با این نوع نگرش ما منظرهٔ تصویر بزرگتر دوگن را حفظ می‌کنیم؛ کمال طبیعی چیزها درست همانطوری که هستند. در مراقبهٔ ابتدایی مراقبت ذهنی تنفسی را تمرین می‌کردیم. کارآموزی دوگن پیشرفته‌تر است؛ به ما می‌آموزد چطور با شور بیدار باشیم و با آنچه هست یکی شویم. در تمرین دوگن، این آگاهی بدون گزینش را هر جا که می‌رویم می‌بریم، بنابراین در هر لحظه، مراقبت ذهنی به لحظهٔ واقعیت و حتی سرانجام لحظهٔ آزادی و اشراق تبدیل می‌شود. همانطوری که استاد ذن گفت: «ازلیت یک آن است، و این لحظه درست همین حالاست. برای دستیابی به آن بیدار شو!».

هرچند ممکن است بغرنج به‌نظر برسد، ولی تعلیم اینجا و اکنون واقعاً عملی‌است. گاهی شاگردان جوان‌تر من تعبیرات عامیانه‌ای ابراز می‌دارند، مثلاً می‌کنند «لو، در معرض دید باش»، «سرت را بپا، برِده»، «با جریان آب شنا کن، جوه». همهٔ آنچه باید انجام دهید تأمل کردن در دیدگاه است.

این تعلیم برای حفظ بُعد بزرگتر در ذهن و همراهی با جریان بزرگتری در رودخانه واقعیت را ارائه می‌کند، بدون آنکه در گردابهای کوچک زندگی گرفتار شویم. چه مراقبه می‌کنید و چه سگ خانگی را می‌شویید ذهن ذاتی‌تان را حفظ کنید؛ به جای آنکه افکار و پیش‌بینی‌ها شما را تحت تأثیر قرار دهند، در مراقبت ذهنی و بیداری پایدار باشید. آنها صرفاً تجلی‌های خیالی هستند. اگر بتوانید این نگرش را به دست آورید. آنگاه مراقبه به صورت خودجوش در عمل توسعه می‌یابد، و تفاوت کمی بین تمرین مذهبی عادی و اعمال زندگی روزانهٔ دنیوی به وجود می‌آید.

ما در وهم و ظاهر چیزها
زندگی می‌کنیم.
واقعیت آنجاست.
ما آن واقعیتیم.
وقتی این را درک کردید،
می‌بینید که هیچ چیز نیستید.
و هیچ بودن شما یعنی
شما همه چیز هستید.
این همه چیز است.

کالو رینپوشه

کشف مراقبه‌های کوچک طبیعی در زندگی

هر روز ما فرصتهای زیادی برای مراقبهٔ کوتاه و خانگی و طبیعی داریم تا به ما کمک کند با واقعیت و بصیرت درون و حقیقت آنچنان که هست تماس برقرار کنیم. این به سادگی یک مراقبهٔ طبیعی است. واقعاً برای اینکه مراقبه‌ای کوچک انجام دهید نیازی به صندلی ساحلی ندارید. می‌توانید آن را همه جا انجام دهید.

صندلی ساحلی مراقبه

در یک صندلی راحت ساحلی
یا در صندلی راحتی، با پاهای دراز شده، لم بده
در آرامش کامل.
تن و ذهن را رها کن؛
رها باش و بگذار خلوص نیت
آن را انجام دهد.

در کنار برکه، یا حیاط خلوت یا ایوانت؛
در یک باغ
یا در خلیج؛
خیره بنگر،
چشمان و قلب و ذهن را بگشا
گسترهٔ جهانی را تعالی ببخش
آگاهی تمام‌نمای سیصد و شصت درجه
راحت باش
و موجهای گردان

دریا یا رود
یا ابرهایی را که می‌گذرند، بنگر،
در حالی که ذهن همچون
جان شکفته، می‌گسترد
و آسمان بی‌انتها، می‌گشاید
شادی مراقبه آشکار می‌شود.

در زندگی‌تان بکوشید بیشتر این مراقبه‌های کوچک بنیادی را که می‌دانید چطور انجام بدهید اما هنوز به عنوان مراقبه نشناخته‌اید، بیابید و روزانه از آنها بهره ببرید.

دستیابی به نگرش در هنگام بحران

برای همهٔ ما زمان‌هایی وجود دارد که برای دستیابی به نگرش با مشکل روبرو می‌شویم. می‌توانیم از الگوهایمان سبقت بگیریم و واقعیت را فراموش کنیم. گاهی زندگی سخت است. مشکلات مالی، مشکلات خانوادگی و مشکلات شخصی داریم. آسان است که بگوییم همه چیز وهم است اما وقتی کودکتان می‌گرید، والدینتان بیمارند، عشقتان شما را ترک می‌کند، این کار می‌تواند خیلی مشکل باشد. نگرش فردی مبتنی بر واقعیت، در شرایط مشکل می‌تواند حتی برای اساتید مراقبه هم چالش ایجاد کند. در تبت خصوصاً تمرین‌های آموزشی باستانی مربوط به آیین تانترا برای کمک به عمل‌کنندگان طرح شده تا آنها وسعت دیدشان را حفظ کنند و در آن دیدگاه باقی بمانند. شاید برخی از تمرین‌های باستانی به نظر ما غربی‌ها طرز تفکر عجیب و غریبی باشد. مثلاً در آسیای کهن مردم در گورستان‌های هراس‌آوری که آکنده از تکه‌های استخوان یا موجوداتی بود که حیوانات وحشی از هم دریده بودند، مراقبه می‌کردند. در تبت، هنوز می‌توان رسم

تدفین آسمان را دید. وقتی قرار شد تدفین آسمان را که روی قلهٔ کوه برگذار می‌شد، ببینم گمان می‌کردم استخوان‌های بوراندزده را میان دایره‌ای از سنگهای باستانی می‌یابم که متولی پیر نیمه مجنونی از آنها نگهداری می‌کند. در عوض جوانک هجده ساله‌ای با تیرزین دیدم که وظیفه‌اش قطعه قطعه کردن اجساد برد. او با افتخار یکی از اموال عزیزش را به من نشان داد: کارت‌پستالی که چند گردشگر از ساختمان امپایر استیت به او داده بودند.

نمی‌توانستم حدس بزنم که هر کسی در جستجوی اشراق است بایستی تمرین مراقبه در گورستان را انجام دهد. به هر حال باید درک کرد که تمرین گورستان و تمرین‌های شبیه آن برای رویارویی با ترس‌های فردی در حالی که مراقبت ذهنی، توازن و دید کلی را حفظ می‌کند، کارآموزی ساده‌ای است. غالباً در فرایند رویارویی با ترس‌هایمان، در می‌یابیم آنچه ما را می‌ترساند آنقدرها هم که فکر می‌کنیم ترسناک نیست. هر روز با شیاطین خود روبرو می‌شویم. این شیاطین می‌توانند به اشکال گوناگون درآیند ــ دادخواهی از کارفرمای ظالم، طرد شدن از سوی یک هم‌صحبت بد؛ زخمها یا وسواس‌های ناآگاهانه؛ فشار روانی ناشی از یک ضربهٔ ناگهانی. آموختن حفظ مراقبت ذهنی و وسعت نظر وقتی با تغییرات شدید شخصی روبرو می‌شویم مربوط به دنیای جدید است.

بیشتر ما می‌توانیم به خودمان بیاموزیم که چطور مراقبت ذهنی و «معلق بودن» را حتی برای لحظه‌ای کوتاه حفظ کنیم؛ بیشتر ما در طول و عمق بالغ می‌شویم و رشد می‌کنیم. نیازی نداریم که شب هنگام در گورستانهای شبح‌آلود جا خوش کنیم تا چیزهایی را بیابیم که ما را می‌ترساند. هر روز با چنین وضعیتهایی روبه‌رو می‌شویم، خصوصاً وقتی کسی آرامش ما را بر هم می‌زند و می‌ترسیم او را لمس کنیم یا دستمان را به سویش دراز کنیم. گاهی

ازاین هم ساده‌تر است مثل وقتی که نمی‌خواهیم به یک مکالمهٔ تلفنی تن بدهیم زیرا از آنچه خواهیم شنید می‌ترسیم. به عبارت دیگر رویارویی مسئلهٔ اصلی مرگ و زندگی است.

به هنگام بحران می‌آموزیم بینش را حفظ کنیم. بدینسان یاد می‌گیریم چشممان را نبندیم و از حقیقت یا مسئولیت فرار نکنیم. بسیار ساده است که به ترسها، انکارها و سایر مکانیسم‌های دفاع متکی باشیم تا ما را از لحظات پردرد زندگی حفظ کنند. حفظ بینش به ما کمک می‌کند افکار محدودمان را توسعه دهیم و قلب‌هایمان را عرضه کنیم، جهان را بپذیریم نه اینکه در آن محدود شویم.

می‌توانیم به کمک رویارویی عمدی با بعضی از چیزهایی که از آن می‌ترسیم خودمان را تمرین دهیم. می‌توانیم با دیدن یا حضور داوطلبانه در محل‌هایی که ما را عصبی می‌کند ـ مثل بیمارستان‌ها، اتاق‌های اورژانس، شیرخوارگاه‌ها، خانه‌های سالمندان ـ منافع ناشی از مراقبه‌های تاثرایی گورستان را دو برابر سازیم و مراقبت ذهنی و خودآگاهی حاصل از مراقبه را در همان حینی که با ترس روبرو می‌شویم حفظ کنیم. این نوع کاربرد تمرین تنفس در شرایط و مشکلات ناخواسته است که مشکلات را بیرون می‌راند. رویارویی با ترس‌ها و دلواپسی‌ها راه استفاده از عواطف زجرآور است که در هر شرایطی کاربرد دارد. در این مراقبه، از رنج‌ها، ضعف‌ها، بحران‌ها و برخورد برای پرورش خود، شفقت و درک و بی‌باکی استفاده می‌کنیم. با این روش می‌توانیم واقعاً عادات، خواست‌های ارضاء نشده و نفرت‌هایمان را (دوست دارم، دوست ندارم؛ می‌خواهم، نمی‌خواهم) پاک کنیم. بنابراین مشتمان را باز و الگوهای منفی و گرایش‌های کارمایی را رها می‌کنیم و بدین‌ترتیب، راه را برای گشاده‌تر بودن، پذیرا بودن و دوست داشتن مسرت‌آمیز زندگی باز می‌کنیم.

سه اصل یا روش برای حفظ دیدگاه در شرایط مشکل وجود دارد:

۱) صرفاً حضور داشته باشید، کاملاً، بدون قضاوت یا پیش‌داوری با هر آنچه اتفاق می‌افتد. پیوسته نسبت به هر آنچه هست، درست همان‌طوری که هست حضور ذهن داشتن. درست دیدن آنچه در آنجاست.

۲) دیدن شرایط مشکل و شادی‌ها مثل داروی بدمزه یا تمرین‌های آموزشی است؛ در انجام آن بکوشید، واقعیت هر وضعیت را بدون مقاومت، مبارزه وعمق مطلب یا احتراز جستجو کنید. در تمرین تنفس بکوشید و مشتاقانه بار مسئولیت را بر عهده بگیرید. به یاد داشته باشید که هر چیز غله‌ای برای آسیاب آگاهی است. درست همین حالا یک مشکل بخصوص می‌تواند آگاهی شما را متحول کند.

۳) هر آنچه را به صورت نیروی ناب به وجود می‌آید، مثل یک تجلی جادویی یا برون‌فکنی آگاهی یا نفس خرد بشناسید. این نیرو بخشی از ماندالای درونی کلیت و وجود به وحدت رسیده است. از مناظر لذت ببرید؛ دیدنی‌ها را ببینید؛ رژه را با حرکات رنگارنگ و نمایش‌گونه‌اش نگاه کنید. نمایش نور و سایه را ببینید، روبه‌روی شما کمال بزرگ و طبیعی همه چیز آن‌چنان که هست وجود دارد.

زندگی آگاهانه؛ مرگ آگاهانه

حال که باردو واپسین دم مرگ بر من پدیدار می‌گردد
می‌خواهم از تمام آزمندیها و حسرتها و دلبستگی‌ها دست بدارم
بی‌پریشانی در آگاهی روشن آموزش گام نهم
و آگاهی‌ام را به فضای ذهن زاده نشده پرتاب کنم

این کالبد متشکل از گوشت و خون را ترک کنم
می‌خواهم آن را بسان توهمی گذرا بدانم

پادمه سامباوا

در کتاب تبتی مردگان[۱]

در تعالیم تبتی، مرگ هست اما لحظه‌ای بعد که تمرین حضور ذهن می‌کنید، به یاد داشتن گریزناپذیری مرگمان به حقیقت اجتناب‌ناپذیر میرا بودنمان و ناپایی همه چیز رهنمون می‌شود و می‌تواند رهایی‌بخش‌ترین مراقبه باشد. واقعیت، چگونگی اشیاء را همانطور که واقعاً هستند بیان می‌کند و کمک می‌کند از خودخواهی و وابستگی و کوته‌بینی فرومایه رها شویم و زندگی‌مان را به جایی که در خورِ شأن آن است برسانیم.

مرگ آیینه است، که هم نخوت و هم مفهوم زندگی ما را منعکس و روشن می‌سازد. مرگ لحظهٔ حقیقت است، وقتی است که با واقعیت روبه‌رو می‌شویم. برای همه ما، لحظه‌ای است که می‌توانیم ذات اصلی‌مان را تشخیص دهیم. مرگ موثق‌تر از عشق و مطمئن‌تر از ضعف و پیری است. خرد دائمی به ما می‌گوید که برای مرگ‌مان آماده باشیم و در نتیجه برای زندگی آماده‌تر باشیم. معروف است که در مسیر اشراق هنگام مرگ دو چیز به حساب می‌آید: آنچه در زندگی‌مان انجام داده‌ایم، و مرتبهٔ ذهنی که در لحظهٔ مرگ در آن قرار داریم، این دو عامل، تعیین کننده هستند. بودا تعلیم داد که تجربهٔ عملی و به هنگام مرگ در باب تولد بعدی امری حیاتی است، و اینکه در لحظهٔ وقوع مرگ، تجارب عمیق معنوی به طور غیر عادی رخ می‌نماید و بزرگراهی به سوی دروازهٔ آزادی به وجود می‌آورد. بنابراین، جوّ فیزیکی و مراحل ذهن کسی که می‌میرد صرفاً مهم هستند؛ آرامش، راحتی، اصالت،

۱- کتاب تبتی مردگان، ترجمه مهران کندری، نشر میترا، ۱۳۷۶

عشق، پذیرش و هماهنگی کمک می‌کند متوفی به بهترین وجه ممکن به جلو هدایت شود. به طور سنتی در تبت، *باردو تودول* (*Bardo Thodol*) که ما به نام کتاب تبتی مردگان می‌شناسیم در کنار بستر خوانده می‌شد، آن هم چند روز پیاپی پس از مرگ کسی. این مراقبهٔ هدایت شده بلند خوانده می‌شد و معمولاً یک لاما به هدایت مرده و مرگ با خواندن قسمت‌های گوناگون باردوی سنتی کمک می‌کرد. این اثر باستانی اعجاب‌انگیز یک دست‌نویس خردمندانه است که کمک می‌کند از طریق تشخیص نور خالص واقعیت در هنگام مرگ و پس از آن به رهایی و اشراق برسیم. ضمناً نشان می‌دهد چگونه نور خالص را در هر کدامهان تشخیص و تمیز دهیم (کیفیت نور درونی، ذهن فریزی). اگر چه باردو تودول ظاهراً برای تأمین راحتی و هدایت و رهایی از راه شنیدن برای مرده و مرگ نوشته شده است، در هر لحظهٔ حیات به ما نشان می‌دهد چطور زندگی‌کنیم، چون هرلحظه هم می‌میریم و هم متولد می‌شویم.

باردو کلمه‌ای تبتی به معنی «درمیان» یا «در انتقال» است. در آموزه‌ها آمده که به‌طور کلی شش فصل باردو وجود دارد، هر یک از آنها فرصت‌های واحدی را به وجود می‌آورند. سه تا از این باردوها در حالی رخ می‌دهند که هنوز زنده‌ایم: *باردوی این زندگی* دورهٔ کامل تولد تا مرگ را دربرمی‌گیرد؛ *باردوی مراقبه* به شرایط مراقبه‌گر وابسته است هنگامی که می‌توانیم ذات بودایی‌مان را تشخیص دهیم؛ و *باردوی رؤیا* در حالی رخ می‌دهد که خوابیده‌ایم باتوجه به‌اینکه قبلاً ذهن ما تعلیم دیده است.

سه باردوی دیگر که زمان بین مرگ و تولد را دربرمی‌گیرد، تمرکز ابتدایی کتاب تبتی مردگان است.

باردوی واپسین دم مرگ

این باردو فرایند مرگ را فی‌نفسه بیان می‌کند. در تبت، مرگ نوعی فرایند

تطهیر محسوب می‌شود، زیرا ما به نور خالص بازمی‌گردیم، به مرحلهٔ درونی درخشانمان ــ در آن مستحیل می‌گردیم. در لحظهٔ مرگ، این نور خالص بر همه ساطع می‌شود. این ذات درخشان شماست، و به‌صورت ریگپا بیداری اشراق یافته ــ شناخته می‌شود. به هر حال، برای دستیابی به این «لحظهٔ حقیقت» تا رسیدن به‌رهایی باید آماده باشید. در غیر این صورت این لحظه به‌سرعت خواهد گذشت. چون بیشتر ما به‌عادات و الگوهای رفتاری وابسته‌ایم و به زندگی پایبندیم، درخشش اصل‌مان را آنچنان که هست تشخیص نمی‌دهیم. ما ناخودآگاهانه و به‌شکلی نامناسب عکس‌العمل نشان می‌دهیم. به جای آن که با اشتیاق ایمان را بقاپیم و این درخشش ما را احاطه کند، جلوی آن را می‌گیریم. بنابراین لحظه از دست می‌رود. آموزش‌های کالو رینپوشه برای لحظهٔ درخشش اساسی عبارت است از: «از جسم و ذهن رها شوید و در نور خالص‌درخشش درونی حل شوید. طلوع نور خالص‌را تشخیص‌دهید ودر هر جزء رها شوید. دام‌های ثنویت و زندگی و مرگ را پشت سر بگذارید.»

آموزگاران من می‌گویند که وقتی اشتباه می‌کنیم لحظهٔ رهایی از طریق شناخت به مرحله‌ای که شبیه به ناآگاهی و بی‌اعتنایی کامل است وارد می‌شویم ــ خوابی عمیق و بدون رؤیا که چند روز به طول می‌انجامد. سپس بادهای کارمایی خودشان را نشان می‌دهند، و باردوی بعدی آغاز می‌شود.

باردوی دارماتا (حقیقت)

در این باردوی دوم پس از مرگ، فرصت دیگری برای رهایی داریم. کالو رینپوشه تعلیم می‌داد که مهم است به یاد داشته باشید مثل یک رؤیا، هر چیزی که می‌بینید آفرینندهٔ ذهن شماست و می‌تواند تحول یابد درست همان‌گونه که ما می‌توانیم در رؤیاهایمان بیدار شویم و آنها را تغییر دهیم. در

این مرحله، گویی ما رؤیا می‌بینیم و هیچ‌چیزی واقعاً نمی‌تواند به ما صدمه بزند. اگر بتوانیم شک‌ها و مقاومت‌ها را کنار بنهیم، رها شویم، و به درخشش درونی ذهن طبیعی تسلیم شویم، رها می‌گردیم و اگر نتوانیم، آنگاه باردوی بعدی با پیرحمی آغاز می‌شود.

باردوی شدن

در این سومین باردو بعد از مرگ، تعبیرات ما به ما بازمی‌گردد. دوباره دوست می‌داریم و بیزار می‌شویم و به سوی انواع مکان‌ها و مردمی که آشنا هستند کشیده می‌شویم. همان‌طور که وابستگی‌ها و رنج‌ها و گرایش‌های کارمایی ما خودشان را نشان می‌دهند، به باززایی نزدیک‌تر می‌شویم. در این نقطه افکارمان را به سوی گرایش‌های واحد بودی‌ستوه برای سوددرسانی و خدمت به همهٔ موجودات بدون استثناء معطوف می‌کنیم آزاد از دام‌های جذابیت و بیزاری، باید فرصتی در اطراف بجوییم تا سوگند بودی‌ستوه را به انجام برسانیم. وقتی شما در این مرحلهٔ باردو هستید، از طریق بی‌باکی و بصیرت ناب پیش می‌روید و از کشش‌ها و هوس‌هایتان نسبت به مذکر و مؤنث رها می‌شوید و به وحدت جنسی می‌رسید. به علاوه، این جفت عاشق را که والدین جدید شما هستند، همچون جفت بودا ــ آقا و خانمِ خرد و شفقت ــ بشناسید، با وقار به معبد انسان وارد شوید و زندگی جدیدتان را دریابید.

در انتظار مرگ زندگی کنید: یک مراقبه

ما همه با پیامدهای مرگ و زندگی روبه‌رو می‌شویم. اعم از اینکه با آنها در هنگام کهنسالی یک پیر یا تولد یک کودک روبه‌رو شویم، تولد و مرگ بخشی

از زندگی هستند. فلسفه، علم، مذهب، هنرها ـ همه نشانگر نتایج تولد و مرگ، مرگ و تولد دوباره‌اند. آیا همهٔ ما نسبت به این مطلب که چه روی می‌دهد و چه وقت می‌میریم حیران نیستیم؟ آیا مرگ صرفاً پایان ماست؟ برای ما چه مفهومی دارد؟ چطور می‌توانیم زندگی‌مان را پرمعناتر کنیم؟ همهٔ مذاهب و فرهنگ‌های مختلف حداقل در یک اصل مشترک هستند: همه دارای مناسک و مراسم و متخصص برای مرده و مرگ هستند. این مناسک به ما در رویارویی با ضعف و عدم ایمنی هستی تسلی و امنیت می‌بخشد. آیا به پیش می‌رویم؟ آیا درست به یک پایان ناگهانی می‌رسیم؟ آیا چیز بیشتری وجود ندارد؟ در مورد ملکوت چطور؟ دوزخ؟ آیا حیات پس از مرگ وجود دارد؟ آیا با خدا یا کارما روبه‌رو می‌شویم؟ حقیقت یا نتایج چطور؟ چطور می‌توانیم اندکی از این اصل را بشناسیم؟ آیا می‌تواند صحت داشته باشد، یا اسطوره و تصوری است که می‌خواهیم بپذیریم و به آن متکی باشیم؟ آیا مردمی را که می‌گویند از تجربه‌های نزدیک به مرگ بازگشته‌اند، باور می‌کنیم؟ آیا ادگار کیس (Edgar Cayce) و سایر روان‌شناسان را باور می‌کنیم؟ آیا حلول لاماها را باور می‌کنیم؟ تعدادی از آنها می‌گویند که زندگی‌های قبلی‌شان را به یاد می‌آورند و به نظر می‌رسد برفرایندها چند نوع کنترل آگاهانه دارند ـ گویی به کمک گزینش از طریق درجه‌های متفاوت مدرسهٔ روحانی حیات تحول یافته‌اند. چطور می‌توانیم به معرفت برسیم؟ چه کسی به معرفت می‌رسد؟

بوداییان بسیار عقیده دارند که تفکر مربوط به میرایی هر کسی می‌تواند به تمرکز و اولویت‌بندی کردن ما کمک کند. زندگی معنوی، سفر بیداری و درک مفهوم زندگی‌مان در حالی‌که عشق را می‌آموزیم، نشان می‌دهد عملاً خمیرهٔ زندگی و مرگ یکی است. ضعف زندگی فی‌نفسه به ما کمک می‌کند در این دم کاملاً بیدار باشیم.

آنچه آیین بودای تبتی، با تعالیم زندهٔ عملی و اخلاقی در زمان حاضر و در

همین جا ارائه می‌کند، راه داد و ستد با نفس تجربهٔ مرگ است ـ راه رویارویی با مرگ در این دم. این آموزش به شکلی وسیع به ما کمک می‌کند واقعیت لحظه مرگ را بپذیریم. در چنین کرداری ما خیلی قدردان‌تر، مشتاق‌تر و غنی‌تر و کامل‌تر شده و نسبت به هر لحظه از زندگی حضور ذهن داریم و همه چیز دل‌انگیزتر و بارورتر می‌شود زیرا که موقتی است. با آموزش رهایی در این زندگی، یاد می‌گیریم هر لحظه بدون تأسف زندگی کنیم. می‌آموزیم هر تصمیم را بدون تأسف اتخاذ کنیم. هر تصمیم، تصمیم درست است.

با آموختن رهایی در این زندگی، حسادت‌ها، تلخی‌ها و عداوت‌هایمان را کنار می‌گذاریم، به این ترتیب به هدف می‌رسیم و می‌توانیم دستاویزهای کهنه، جراحات و الگوهای منجمد مرده را رها کنیم. این یعنی چگونه بدون تأسف بمیریم در حالی که می‌آموزیم از نو زندگی کنیم (در این لحظه). باززایی پس از باززایی. ذیلاً مراقبه‌ای می‌آید که در این راه به ما کمک می‌کند.

نفس عمیق بکشید و کاملاً راحت باشید. همه چیز را کنار بگذارید. کاملاً حاضر باشید؛ بطور طبیعی حاضر باشید؛ بدون هیچ عملی، حاضر باشید. برای یک لحظه واقعاً بنشینید، یک جزء ابدی در زمان، آن را خراب نکنید. این فقط لحظه است، درست همین حالا.

حالا همه چیز را حس کنید، همانطور که هست. حاضر باشید، آگاه و بیدار و آرام باشید.

حضور بی‌عمل و آگاهی ناب را دربربگیرد. کاملاً حاضر باشید. نسبت به نفس آگاهی، درخشش، آگاهی بی‌مرکز در همین‌جا و همین حالا آگاه باشید. بگذارید همه چیز بدون عمل به وجود آید، با شفافیت. از کنترل، تقلب و قضاوت رها شوید.

با هر نفس کمی بیشتر رها شوید. با هر بازدم رها شوید. آرام باشید، باز باشید و کمی عمیق‌تر تمرکز کنید. هر بازدم به مثابه مرگی کوچک است. صرفاً به بازدم توجه کنید. دم و بازدم و با هر خروج نفس کمی بیشتر رها شوید. از

هر کسی و هر چیزی که ممکن است به آن وابسته باشید رها شوید. با هر بازدم کمی بیشتر رها شوید. کمی بیشتر آشکار شوید ... گره‌های روحتان را شل کنید. رها شوید. همه چیز را بیفکنید. تنش کوچک شانه‌ها را آشکار کنید، نفس را برون دهید، نفس را برون دهید، به یک حباب بیندیشید، آن خاطره و از آن رها شوید، شوید، شوید، شوید، ...

از خروج تنفس رها شوید. با هر بازدم کمی بمیرید. در هر لحظه بمیرید. از هر احساسی که ممکن است حس کنید رها شوید. بدنتان را بیفکنید؛ از ذهنتان رها شوید؛ از اندیشه‌ها و شخصیتتان رها شوید. همه چیز را بیفکنید. رها شوید. از خودپنداری، خانه، اموال، نقشه‌ها و شغلتان رها شوید. آن را رها کنید. همه چیز کاملاً در عدم تولد و عدم مرگ ذهن طبیعی تجزیه شده است.

از هر کوششی برای کنترل ذهن رها شوید. با هر بازدم آن را رها کنید. کلاچ عدم وابستگی را بگیرید و عادات همیشگی خود را توی دنده بگذارید. با هر بازدم، از هر چیز دیگر (هر چه به ذهنتان می‌آید) رها شوید ـ یک هیجان، یک عاطفه، یک احساس، یک ارتباط، یک شخص، یک ترس، یک مالکیت. پشت سر هم نفس بکشید و در لحظه شناور باشید، در لحظه غوطه‌ور شوید ـ صرفاً رها شوید. به تحول و استحاله و گذر بدون مقاومت، وابستگی و دلبستگی ادامه دهید.

پشت سر هم نفس بکشید. دیگران را ببخشید. آنهایی را که در گذشته بودند ـ آنهایی که مدت زیادی با آنها برخورد نداشته‌اید، آنهایی که هنوز در اطراف شما هستند را ببخشید. خودتان را ببخشید. دیگران را آنچنان که هستند بپذیرید. خودتان را به طور کامل بپذیرید. رها و حاضر باشید. این عمل خرد است.

تنفس کنید و تنفس کنید، از ترس، توقع، خشم، ندامت، هوس، درماندگی، خستگی و از نیاز به تأیید دیگران رها شوید. از قضاوت‌ها و عقاید

قدیمی رها شوید. نسبت به همه چیز بی‌اعتنا باشید و با آزادی به پرواز درآیید. در آزادی ناشی از بی‌آرزویی اوج بگیرید.

رها باشید، حاضر باشید. از طریق همه چیز بنگرید و آزاد، کامل، درخشان باشید، راحت - بی‌دردسر.

با این نوع مراقبه، لایه‌های بسیط خودمان را طبقه‌بندی می‌کنیم و در سرشت - مرحلهٔ برهنه موجود واقعی - عمیق می‌شویم. این انتقال اینجا و اکنون است. باززایی روحانی.

یوگای رؤیا:
بیداری از توهم زندگی

تمرین وهم را در راه وهم تمرین می‌کنیم تا به اشراق توهم برسیم و موجودات وهمی را از رنج توهم برهانیم.

استاد تبتی قرن بیستم،

خیونگپو نالجیور (Khyungpo Naljyor)

در رؤیا دیدم که یک پروانه‌ام، در آسمان پرواز می‌کنم؛ بعد بیدار شدم؛ حالا سرگردانم؛ آیا مردی هستم که در رؤیا پروانه بودم، یا پروانه‌ای که در رؤیا مرد هستم؟

چوانگ تزو (Chuang Tzu)

هر چند همهٔ معلمان بودایی بر موقتی، رؤیاسانی و پدیده‌ای بودن این جهان تأکید می‌کنند، تمرین یوگای رؤیا تنها در آیین بودای تبتی وجود دارد. این یک راه خارق‌العاده برای انتقال آموزش آگاهی به خواب است. همچون ساعاتی

است که قدم می‌زنیم. یوگای رؤیا تا اندازه‌ای شبیه روان‌شناسی غربی است که اخیراً رؤیاهای شفاف را مورد توجه قرار می‌دهد.

رؤیای شفاف قابلیت «بیداری» را در رؤیا به وجود می‌آورد و گزینش‌های آگاهانه را می‌سازد، در حالی که هنوز خوابیم. در رؤیا می‌توانیم شرایط و خودمان را به هر چیز قابل تصوری مبدل سازیم. این می‌تواند بطور غیرعادی یک تجربهٔ پرمعنی و واقعیت صرف حیات باشد. مرحلهٔ رؤیا یکی از باردوهاست. به خاطر داشته باشید آنچه در رؤیا درک می‌کنیم ممکن است همسان واقعیت باشد. چیزهایی که ما در یک آینه انعکاس یافته می‌بینیم، برخی نیروهای روانی، شامل نهان‌بینی و به یاد آوردن زندگی‌های گذشته می‌تواند از طریق طبقه‌بندی تمرین‌های باطنی بین واقعیت و توهم توسعه یابند.

بگذارید مثالی بزنم، نانسی در رؤیا می‌بیند که با مادرش در مورد سرعت اتومبیل مکرراً بحث می‌کنند. اگر نانسی رؤیای شفاف می‌دید می‌توانست رؤیایش را تغییر دهد. مثلاً، نانسی به مادرش می‌گفت، «ما خیلی سریع می‌رانیم. بگذار مشاجره متوقف شود؛ بگذار بایستیم و کمی بستنی بخریم و سپس برفراز رنگین‌کمان پرواز کنیم. می‌توانیم بستنی‌مان را در خلیجی در هاوایی بخوریم.» هر چقدر نانسی آگاه باشد خواب است و رؤیا می‌بیند، هنوز قادر است کابوس کوچک را به یک پیک‌نیک دوست داشتنی کنار دریا تبدیل کند.

تبتی‌ها این را «هم‌اندازهٔ رؤیا» شدن می‌نامند. با اندازه‌گیری رؤیاهایمان، می‌توانیم نتیجهٔ رؤیاهایمان را تغییر دهیم و به بازی بگیریم آن هم به صورتی که به ما کمک کند طبیعتِ همهٔ تجارب رؤیاگونه و واهی‌مان را بشناسیم. بیشتر از آنکه رؤیا بر ما مسلط باشد ما بر رؤیا مسلطیم تمرین‌های یوگای رؤیای تبتی می‌تواند به ما کمک کند هم برای خودمان و هم برای دیگران به منفعت دست‌یابیم. با هم اندازه رؤیاشدن می‌توانیم به‌کارهای معنوی

بپردازیم، جسممان را تکثیر کنیم، همانگونه که به قلمروهای ناب هستی می‌رویم تعالیم و برکات را از بوداها، بوردی‌ستوه‌های متعالی و حکمای مقدس کسب کنیم. به این ترتیب می‌آموزیم بر مراحل جزئی و راه‌های متفاوت هستی، تسلط یابیم که شامل سفر علوی و دیگر تجارب غیرجسمانی است؛ زیرا در رؤیا کمتر با شکل بدنی‌مان محدود می‌شویم و سبک‌تر و نامتکاثف‌تر با «بدن عقلانی» یا «بدن سبک وهمی» حرکت می‌کنیم.

رؤیابینی شفاف هدف پرمعنی دیگری نیز دارد: درس‌هایی که از رؤیاها می‌آموزیم غالباً در زندگی بیداری ما تأثیر می‌گذارد. روان ما در رؤیاها آنقدر سبک‌تر و حساس‌تر است که از نام خشن جسمانیت آزاد می‌شود، و عمیقاً در برگیرندهٔ خروج از تجارب برکات، تعالیم و انتقالات استحاله‌گر، شفابخشی‌ها، رازآموزی‌ها و مکاشفهٔ این‌جهانی می‌باشد.

یوگای رؤیا درس‌های ارزشمندی در رویارویی با ترس، بیدار ماندن و بینش آگاهانه می‌دهد که به ما در مراحل باردو پس از مرگ و قبل از باززایی کمک می‌کند. می‌آموزیم چطور با آگاهی بمیریم و در مرحلهٔ باردوی پس از مرگ بیدار شویم؛ پس می‌توانیم عمداً و آگاهانه انتخاب کنیم، و باززایی‌مان را هدایت نماییم.

همهٔ ما رؤیاهای صادقه داریم، اما همیشه آنها را تشخیص نمی‌دهیم یا به یاد نمی‌آوریم. می‌توانید کار را برای تبدیل آگاهی بیشتر دربارهٔ رؤیاهایتان با ورق زدن ژورنال رؤیاهایتان آغاز کنید، این کار را کنار تختخواب و با واگویی رؤیاهایتان درست هنگامی که هر بامداد از خواب بیدار می‌شوید، انجام دهید. وقتی برای اولین بار این کار را انجام دادم، کشف کردم که بیشتر مستهلک شده‌ام و بیشتر مواد رؤیا از ذهن نیمه‌هشیار من بیرون تراویده است.

در خلوت‌گاه سنتی آموزش لاما در تبت، تمام شب را بجای خوابیدن روی تخت به حالت مراقبه می‌نشستیم گویی در جعبه‌ای که شبیه صندلی است می‌خوابیدیم. در همان حال دعاها و نیایش‌های تبتی تکرار می‌شد.

بیداری را در رؤیا تجزیه می‌کردیم و آن را چون رؤیا می‌شناختیم. با هدایت معلمانم، حتی توانستم بیش از پیش رؤیاهای هر شب را به یاد بیاورم و از آنها بیاموزم. گاهی حتی می‌توانستم نشانه‌های حوادث آینده را بفهمم و نشانه‌ها، پیشگویی‌ها و تفأل‌های اصلی را درک کنم. توانستم بفهمم که چطور همهٔ باردوهای گوناگون شبیه هم هستند، شامل زندگی و رؤیا و مرگ.

باید این مطلب را به‌خاطر داشت که رؤیای شفاف یک تمرین معنوی است؛ به معنای تمرینی معنوی و راه تجربی میان ساختن طبیعت رؤیاگون، منعطف و غیرواقعی از واقعیت نیست. به وسیلهٔ آموزش آگاه بودن در رؤیاهایمان، خودمان را برای آگاهی لحظه به لحظه در زندگی روزانه آماده می‌سازیم. به وسیلهٔ تغییر رؤیاهایمان در استحالهٔ معنوی آموزش می‌بینیم. بیایید فانوس‌های طیبمی شبانه‌مان را زمین بگذاریم. خوشدلانه، خوشدلانه، خوشدلانه، خوشدلانه ـ می‌توانیم برای خودمان دقیقاً به آن چیزی که هست پی‌ببریم ـ «اما زندگی یک رؤیاست.»

یوگای رؤیا: یک مراقبه

قبل از این که شبانگاه به بستر بروید فرض کنید یک مراقبه‌گر و در حال نیایش هستید و نیت‌تان را با سروده زیر اثبات کنید:

> برای رفاه و هستی نیک جهان
> و بخاطر بیداری معنوی
> می‌توانم بر رؤیاهایم مسئولی شوم و در آنها بیدار گردم
> و طبیعت واقعی ذهن و همهٔ چیزها را بشناسم.

این دعا می‌تواند سه بار یا بیشتر تکرار شود تا بذر بیداری را بکارد و عمداً آن را در وضعیتی قرار دهد که در رؤیاهایتان بدون آن که از خواب

برخیزید، بیدار شوید.

بعد از خواندن این سرود، دراز بکشید. راحت باشید؛ نفس بکشید. ساکن و آسوده باشید. سرتان را چنان بگذارید که گویی در دامن آرامش‌بخش، گرم، نرم، پذیرا و خوش‌آمدگوی بوداست. خودتان را در حالتِ دراز کشیده با سری در دامن ردای نارنجی بودا که چهار زانو نشسته است، فرض کنید.

آنگاه چشمانتان را بگشایید. آرام باشید.
همهٔ تنش‌ها، فعالیت‌ها و خاطرات روزانه را فروبیفکنید.
آرام باشید.
با آرامش استراحت کنید.
در نور استراحت کنید.
قلب و ذهن و روح و جسم فرسوده‌تان را آرام سازید.
به کورسوی آن سوی پلک‌هایتان خیره شوید
برای روشن کردن ذهنتان، حرف سفید و درخشان A را در
جلوی چشمتان مجسم کنید.
مثل ماه بدر درخشان می‌تابد.
روی آن نور سفید درنگ کنید، روی آن تمرکز کنید.
به تدریج در آن نور حل شوید.
در نور درونی وارد شوید، و خودبخود در نور
رؤیای پاک درخشان بیدار شوید.
همه چیز را چون رؤیا بدانید.
همچنان که می‌گذرد آن را رها کنید
و همچنان که آن هست، بمانید،
در کمال طبیعی بزرگ،
نور تابناک،
ذهن طبیعی.

گام هشتم
تمرکز صحیح

لذت مراقبه

آه بگذار شادمانه زندگی کنیم، میان آنهایی که نفرت دارند عشق بورزیم!
میان انسانهای متنفر، بگذار عاشقانه زندگی کنیم.

آه بگذار شادمانه زندگی کنیم، با سلامت میان آنهایی که بیمارند!
میان انسانهای بیمار، بگذار در سلامت زندگی کنیم.

آه بگذار شادمانه زندگی کنیم، در صلح میان کسانی که می‌جنگند!
میان انسانهایی که می‌جنگند، بگذار در صلح زندگی کنیم.
آه بگذار شادمانه زندگی کنیم، هر چند چیزی نداریم!
شادمانه بگذار زندگی کنیم همچون ارواح نور!

از داماپده (کلمات قصار بودا)

ترجمهٔ خوان ماسکارو (Juan Mascaro)

بودا گفت سعادت، خلسه و آرامشی وصف‌ناپذیر را تجربه کرده است و از

طریق تمرکز به تعالی رسیده و تو نیز می‌توانی چنین کنی. تمرکز صحیح، گام نهایی در راه هشتگانه اصیل بیشتر به عمل سادهٔ تمرکز می‌پردازد. همچون گربه‌ای که می‌تواند بدون حرکت ساعتها روی یک سوراخ موش تمرکز کند. تمرکز صحیح، ارادهٔ روحانی تمرکز، نظم عقلانی، انرژی و توجه را به وحدت می‌رساند. در تمرکز صحیح با مهارت همهٔ نیروهایمان را مهار می‌کنیم همان‌گونه که هر بخش از وجودمان مدغم و کانونی است، با هم به سوی اشراق حرکت می‌کنیم. یک‌باره به این نقطه می‌رسیم، تمرکز در این حس به اجبار، محدود یا ثابت نیست بلکه بجای آن هر جایی که تمرکز وجود داشته باشد آرامش هست.

اینکه چگونه تمرین تمرکز صحیح را انجام دهیم کمی شبیه تعادل‌یابی است. به یاد بیاورید هنگامی که کودک بودید چگونه درچرخه‌سواری یاد گرفتید. ابتدا به نظر غیرممکن می‌رسید، همهٔ کاری که انجام می‌دادید این بود که مرتب منحرف شوید و امیدوار باشید که بهتر می‌شود. سرانجام شما موفق شدید و تعادل، جزئی از وجود شما شد. همین کار اساس تمرکز است.

بودا تعلیم داد برای تمرکز کردن به ترکیبی از تلاش صحیح و مراقبت ذهنی صحیح نیاز داریم. بنابراین تمرکز، همهٔ عوامل و جوانب آگاهی ذهنی را درکلیت منسجم و زنده وکاربردی مدغم می‌کند. تمرکز صحیح با گردآوری مجدد، تذکر، ترصد، هوشیاری و استقامت مرتبط است؛ بنابراین نگرش صحیح و درک صحیح را با یک چرخش کامل به یاد می‌آورد.

توجه، توجه، توجه

چند سال پیش، یک استاد مؤنث ذن در بستر مرگ بود. همهٔ راهب‌ها، راهبه‌ها و مریدان محترمانه آمده بودند تا از او کلمهٔ آخر را بخواهند. آنها پرسیدند «آخرین تعلیم شما برای ما چیست؟» «شما در زندگی‌تان چه آموختید؟» «راز

ذن چیست؟» او فقط یک کلمه گفت «توجه».

مریدان راضی نبودند، آنها یک شعر دربارهٔ مرگ، یک داستان پرمعنی یا یک سوترای خردمندانه می‌خواستند. بنابراین درباره پرسیدند «ضروری‌ترین راز چیست؟» «تمرین اساسی کدام است؟» «بودا چیست؟»

و او دوباره پاسخ داد، «توجه».

مریدان آشفته شدند. هنوز کافی نبود، آنها از او خواستند بیشتر بگوید، مثلاً «به معلمت بیشتر توجه کن»، یا «به بودا و دارما توجه کن.» بنابراین دوباره سؤال کردند. «پیش از آن که آخرین نفس را بکشی، به ما بگو به چه توجه کنیم. به ما بگو جوهر چیست، چطور بودا را ببینیم؟»

می‌دانید او چه گفت، «توجه».

سیمون ویل (Simone Weil) نیایش را چنین تعریف کرد «توجه مطلقاً بسیط»، این تعریف برای تمرکز و مراقبه مفید است. و به‌معنی کاملاً در لحظه بودن و نسبت به آن آگاهی داشتن، با همه چیز یکی بودن و آرامش داشتن است. اینها لحظات ارزشمندی هستند. همه به آنچه این حس «وحدانیت» می‌تواند باشد نگاهی زودگذر انداخته‌ایم، مثلاً وقتی با کودک یا نوه بازی می‌کنیم؛ وقتی با سگ یا گربه بازی می‌کنیم؛ بعضی از ما احساس کرده‌ایم که هنگام شنیدن موسیقی برای لحظه‌ای خود موسیقی هستیم. بعضی‌ها همان درجه از تمرکز را در حال اوج لذت جنسی احساس می‌کنند. این لحظات کاملاً احساس می‌شوند زیرا کاملاً وجود داریم، حضوری ناخودآگاهانه، متمرکز و آگاه ـ در توافق با همهٔ اجزاء. ناگهان همه چیز همان‌گونه که هست احساس می‌شود. خرد واقعی در مکان واقعی در زمان واقعی است.

وقتی تمرکز طبیعی با قلبِ آگاهی غیرثنوی وحدت می‌یابد به وحدانیت و کمالی دست می‌یابد که در آن همه چیز با هم متناسب است. احساس بریدگی نمی‌کنیم؛ به افکار و اعمال منفصل وابسته نمی‌شویم. *آنجا* هستیم. هیچ تفکیکی بین خود و دیگری وجود ندارد، بین انسان، خدا، بین آسمان و زمین.

این سرّی است که به صورت اتصال زمین و آسمان، وحدت مقدس و دلیری تفسیر شده است. تمرکز و آگاهی ناشی از مراقبه به طور طبیعی به دست می‌آید و پیوسته باقی‌می‌ماند. حداقل یک نفر موفق شده است. آخیش!

متعهد شدن به تمرکز

تداوم رمز موفقیت است.

اس. ان. گوئنکا

مدتی که در هند کارآموزی می‌کردم معلم‌مان از ما تعهد گرفته بود که یک یا دو یا حتی سه ساعت در حال مراقبه، بدون حرکت بنشینیم. انجام این کار بسیار سخت بود ـ نه تنها به دلیل خارشها، ناراحتی و احساسات عادی ناشی از آنها ـ بلکه به‌خاطر مگسهایی که در آن منطقه وجود داشتند. آنها عادت داشتند روی صورت ما بنشینند، اطراف ما پرسه بزنند، به جای ما ناخونک بزنند. خودداری از حرکت به‌انضباط شخصی و تمرکز بی‌نظیری احتیاج داشت.

در دوره‌های مراقبه ویپاسانای سکوت که ده الی بیست روز طول می‌کشید، هر روز، دوازده دورهٔ یک ساعته را به‌مراقبه اختصاص می‌دادیم. سه تا از آنها «ساعات سوگنده بودند»، یک‌بار صبح، یکی ظهر و یکی شب. جوّ انجمن خیلی حمایت کننده بود. می‌دانستی اگر حرکت کنی تقریباً همه می‌جنبند. هیچکس نمی‌خواست کسی باشد که سطح شفاف تمرکز را حتی با جزئی‌ترین حرکت از بین ببرد.

گاهی یک ساعت به دو ساعت تبدیل می‌شد. متعصبان واقعی از جمله نامزد من، نیمه شب به‌همراه گوئنکا زیر درخت بودی می‌رفتند و بیش از سه ساعت بدون حرکت می‌نشستند. در آن موقع چنین نتیجه‌گیری می‌کردم که

«مطمئن نیستم، این کار برای من خوب باشد. کم‌کم احساس عجیبی می‌کنم. بزودی خواهیم مرد! هیچوقت حرکت نخواهیم کرد، و آنگاه به هدف رسیده‌ایم!»

برخی تعالیم می‌گویند وقتی مراقبه می‌کنید «مثل یک تکه چوب باشید». یک تعلیم تبتی هست که می‌گوید، «مثل یک کوه بنشین». به طور آرمانی در مراقبه به تمرکز و توازن می‌رسیم و در همان حال منعطف و آرام هم هستیم.

تزکیهٔ یک ساعتهٔ تعهد گروهی ـ با تناوب در بی‌حرکتی و بدون حواس پرتی ـ ما را وامی‌داشت در ردیف‌های روبه‌روی هم با چشمان نیمه‌باز و اندکی اخمو بنشینیم. در چشمهای دیگری نگاه نمی‌کردیم، یکدیگر را زیر نظر نمی‌گرفتیم. این تمرین به ما کمک می‌کرد مدت طولانی‌تری بنشینیم و سخت‌تر تمرکز کنیم. اشتراک ساعی ذهن گروهی ما، وضعیت را هم برای فرد و هم برای جمع راحتتر می‌کرد. در آن اردوی آموزشی بودایی این کار یکی از راههای تمرین مراقبه‌کنندگان المپیک و ورزشکاران معنوی بود.

تمرکز می‌تواند به چنان درجات بالایی برسد که در آن مرحلهٔ پیشرفته ذهن چنان کانونی شده باشد که برای مدتی ورای افکار، احساسات، رنج، محرکهای خارجی یا هر نوع برداشت حسی قرار گیریم. این مثل یک خلسهٔ عمیق مرموز است. یکی از این مراحل ـ که آگاهی ابدی، نور ابدی، سعادت بی‌انتها و هستی ماورائی نامیده می‌شود ـ از طریق تمرین طولانی و سخت به‌دست می‌آید. مرتاضانی هستند که جذبهٔ ناشی از تمرکز آنها چنان شدید است که مطلقاً نسبت به انگیزه‌های بیرونی نفوذناپذیر می‌شوند ـ اما هنوز این به تنهایی اشراق نیست.

برای دستیابی به اشراق، این توجه متمرکز لیزری باید به سوی تمرین‌های بصیرت و خرد هدایت شود. اگر چه تمرکز به تنهایی ضامن اشراق نیست، تمرین تمرکز صحیح می‌تواند به مراقبه بصیرت بال ببخشد. برخی ارزشهای

معنوی وقتی بر تمرین بصیرت افزوده شوند، قادرند همان سطوح تمرکز برسند، آنگاه توجه بجای لامپ ساده مثل یک ستون لیزری یا مشعل گازی کانونی عمل می‌کند.

پنج تاس تمرکز

در طول مراقبه، اگر بخواهیم آرام بگیریم و تمرکز بکنیم، باید افکار و احساساتمان را به کار بیندازیم. این تبدیل اگر ذهن پراکنده ما کاری انجام دهد، ساده‌تر می‌شود. به این منظور، برای ذهن ناآرام وظیفه‌ای تعیین می‌کنیم، وظیفهٔ کانونی شدن روی موضوع تمرکز. این کار را انجام می‌دهیم تا اینکه موجود مقدس آگاهی درونی که درون هر یک از ماست بتواند بدون دردسر در نگرش وسیع و ذهن طبیعی ما آرام بگیرد.

قابلیت تمرکز و به یاد آوردن توجه حیرت‌انگیز به طور مکرر، ریشه در انضباط عقلانی و قدرت اراده و حتی رشد شخصیت دارد. هر تمرین مراقبه می‌تواند بر طبق آنچه دوست دارم پنج تاس TS بنامم، درک شود.

۱) فرمانبرداری

برای لحظه‌ای به ذهن پراکنده و ناآرامتان که چون اسب وحشی زیبایی است فکر کنید. ابتدا باید آنقدر رام گردد تا وارد اصطبل شود. ذهنتان باید اراده کند حداقل وارد منطقهٔ مراقبه شود.

۲) کارآموزی

به اسب تعلیم می‌دهیم ترس ناشی از ناآشنایی‌اش را رها کند. اسب خواهد آموخت در ازای پناهگاه ایمن و گرم دست از جفتک‌پرانی و لگد انداختن بردارد. سرانجام خواهد توانست آزادانه چهارنعل بتازد، و حرکاتش هدف و

معنا خواهد داشت. اما اکنون می‌آموزد با لگام کشیده قدم بردارد. در مراقبه می‌آموزیم ذهن سرکش را رام و آرام کنیم.

۳) امتحان

باید اسب را به حرکت واداریم؛ آن را همراهی کنیم و برانیم. وقتی آثار، سردرگمی‌ها، سروصداها و اغواهای بیرون آشکار شود چه اتفاق می‌افتد؟ آیا خواهد توانست توجه منضبط و آرامشش را حفظ کند؟ به هنگام پیشرفت آگاهی‌مان، می‌آزماییم که آیا می‌توانیم مراقبت ذهنی و تمرکز را وقتی از اتاق مراقبه خارج می‌شویم حفظ کنیم.

۴) استحاله

اسب استحاله یافته است. حالا می‌تواند فواصل طولانی را به سرعت بپیماید. در مراقبه مدت زیادی تحت کنترل افکار نیستیم؛ در عوض می‌توانیم از توانائیهای واحد ذهن برای اهداف والای خود استفاده کنیم. ما به نیروی خستگی‌ناپذیر ذهن تلنگر زده‌ایم.

۵) تعالی

در تعالی سوارکار و اسب یکی می‌شوند. فاصله زیادی بین «تو» که رام کرده‌ای، آموزش داده‌ای، یا «اسب» که آموخته است، وجود ندارد. وحدانیت و حکمیت و هماهنگی با جهان را می‌شناسیم. تمرین تمرکز به ما کمک می‌کند به کلیت واحد کلیتی که ریشهٔ ماست خود تسلیم شویم. می‌توانیم بدون مقاومت یا وابستگی، با همه چیز همان‌طور که هست همراه شویم، بدانیم که جزئی از سیر بی‌نهایتیم ... و اینکه هر جا برویم با ما خواهد آمد.

تمرین‌های تمرکز

می‌توانیم از هر چیزی به عنوان موضوع تمرکز استفاده کنیم. مواد سنتی تمرکز عبارتند از مترهها، شمعها، نیایشها یا تصورات. ضمناً می‌توانیم یک گلدان، یک گل یا هر چیز دیگری راکه دم دست است، برای تمرکز انتخاب کنیم. سالها مسیحیان کتاب قدیمی و دوست داشتنی *راه زیارت* را می‌خواندند این کتاب از سرگردانی سالک روسی سخن می‌گوید که در جستجوی جایی بود تا بیاموزد چگونه بدون توقف نیایش کند. نیایش طولانی هم مثال دیگری از تمرکز هدایت کننده به سوی تعالی است.

برای چهار هدف‌مان، ساده‌ترین، مطمئن‌ترین و آزمایش‌شده‌ترین موضوع تمرکز را تنفس می‌دانم. تنفس با دقت حالت و وجود جسمانی ما را منعکس می‌کند؛ علاقهٔ ما را حفظ می‌کند؛ در حالی که انعطاف را از دست نمی‌دهیم. وقتی برانگیخته‌ایم به سرعت نفس می‌کشیم؛ همان‌طور که وقتی آرامیم تنفسمان آرام‌تر و راحت‌تر می‌شود. وقتی ذهن آرام می‌شود، تنفس آرام می‌شود.

نخستین کاری که باید انجام دهیم، یافتن موضوع تمرکز است. مثلاً اگر از متره استفاده می‌کنیم، نیاز داریم متره را به یاد بیاوریم، آن را به ذهن بخوانیم، در عوض به‌هنگام تنفس فقط روی نقطه‌ای بالای لبها جایی که نفس پس از خروج از سوراخهای بینی به آنجا می‌خورد، تمرکز می‌کنیم. دریافت حس جسمانی تنفس درآن نقطه به ما کمک می‌کند خودمان را در لحظهٔ کنونی بیابیم. این تجربهٔ واقعیت، درست در همین لحظه است. بازگشت به واقعیت و آنچه به کرّات ما را یاری می‌کند در لحظهٔ کنونی بمانیم. این روشی است برای ارتباط راستین با واقعیت و جهان مادی. چنین پیوندی خردمندی و واکنش متعادل نسبت به زندگی را به وجود می‌آورد. شش مراقبه‌ای که ذیلاً می‌آید تمرینهایی برای افزایش تمرکز و مرکزیت عقلانی شماست.

۱) شمارش تنفس

با شمارش تنفس آغاز می‌کنیم. بخاطر داشته باشید که گمان می‌کنیم ذهن سرگردان است. با شمارش هر نفس از یک تا ده، ما ذهن را به کاری که انجام می‌دهیم معطوف می‌سازیم ـ تمرکز و غنیمت دم.

مثل همیشه با جای گرفتن شروع کنید. آرام و رها از نگرانیها، مشغولیت‌های ذهنی و دلواپسی‌های روزانه، نفس بکشید. بگذارید همه چیز ساکن شود. نفس بکشید. بگذارید بدن و ذهنتان آرام شود.

وقتی آماده‌اید، وقتی احساس کردید کاملاً آرام گرفته‌اید؛ وقتی حس کردید متمرکزید و خودتان را در این مکان ـ در این لحظه ـ در جایگاهتان، در یک نقطه، در یک خال یکی کرده‌اید، شروع کنید:

دم، برای خودت بشمار یک؛ بازدم، بشمار دو.

دم، بشمار سه؛ بازدم، بشمار چهار.

دم، بشمار پنج؛ بازدم، بشمار شش.

تا ده ادامه دهید. سپس دوباره شروع کنید؛ دم، بشمار یک، بازدم، بشمار دو. دم، بشمار سه. بازدم، بشمار چهار، بگذارید هر چیز دیگری دور شود، بگذارید این چیز نیز همانند آنی که گذشت بگذرد. بگذارید آن همانند آنی که هست، بماند. رها شوید. حاضر باشید، *آرام باشید*.

به شمردن ادامه دهید. نفس را ببینید. تنها روی یک چیز تمرکز کنید: شمارش دم و بازدم، بکوشید بدون آنکه شماره‌ها را گم کنید تا ده برسید. چه مدت توانستید این کار را انجام دهید؟

وقتی عدد را گم کردید، دوباره شروع کنید: دم، بشمار یک؛ بازدم، بشمار دو. خیلی ساده است، اما شانه به شانهٔ آن حرکت کردن چندان آسان نیست، وقتی توجه شما به هم می‌خورد، به تمایل حواس‌تان به فراموشی آنچه انجام می‌دهید و تحت تأثیر حواس‌پرتی قرار گرفتن، توجه کنید ـ و به شمارش نفس بازگردید.

بلند نشمارید. در دلتان بشمارید، اما با خودتان آن را بگویید. به عدد توجه کنید. به هر نفس توجه کنید. به آن برچسب عدد: یک، با دم؛ دو، با بازدم و الی آخر، بزنید. شمارش باریکگر خواهد بود. تمرکز کنید. کانونی شوید، دوش به دوش تنفس حرکت کنید. بگذارید نفس به طور طبیعی آرام‌تر باشد. همان‌طور که ذهن آرام می‌گیرد، نفس آرام می‌گیرد، انرژی هماهنگ می‌شود و قلب از انقباض درمی‌آید، می‌گسترد و باز می‌شود. به شمارش ادامه بدهید: یک، دو، سه، چهار، پنج، شش، هفت، هشت، نه، ده. خیلی خوب است.

دوباره شروع کنید. سادگی زیباست. یک، دو، سه، چهار، پنج، شش، هفت، هشت، نه، ده.

بگذارید هر چیز دیگری همچنان که می‌گذرد، بگذرد؛ درست مثل رودخانه‌ای جاری که شما در ساحل آن موجها را می‌شمارید ـ موجهای مکرر، صاف، بزرگ، نفس، آسان برای شمردن.

دم، یک. بازدم، دو.

روی یک نقطه تمرکز کنید، با عدم توجه روی هر چیز دیگری بجز شمارش اعداد، توجه را شدیدتر کنید. با شدت توجه کنید، نفس را بشمارید، هر نفس را بشمارید.

هیچ چیز دیگری جز درک، فهم، آرامش، انجام دادن یا ندادن وجود ندارد. درست همین حالا بشمارید. درست همین حالا بنشینید، درست همین حالا باشید. یک تا ده و دوباره از اول. یک دایرهٔ کامل. یک تا ده و دوباره از اول. عالی است. بی‌نقص است.

بخاطر داشته باشید، ما اسکلت‌بندی تمرکز را می‌سازیم، نیروهای تمرکزمان را به کار می‌اندازیم.

ویراستاری که روی این کتاب کار می‌کند، کوشید، تمرین شمارش تنفس را انجام دهد و بعد با تعجب گزارش کرد که در پنج بار تنفس واقعاً همه چیز

برای او آرام شد. این مثال خوبی است که چطور این تمرین‌ها به آرامی اثر می‌گذارند. هانک آیرون (Hank Aaron) مشت‌زن اظهار داشت که می‌توانست به طور مجزا توپهایی را که به سرعت به سمت او پرتاب می‌شد، بشمرد زیرا تمرکز شدید همه چیز را آرام کرده بود و به تمرکز دقیق رسانده بود.

مهم است بخاطر داشته باشید که این یک کارآموزی است. کارآموزی می‌کنیم و گنجایش تمرکز کردن‌مان را بالا می‌بریم. تصور کنید که مثل اسکلت‌بندی ساختمان است. تمرکز صحیح، تمرکز آرام است. ما خانه تمرکزمان را می‌سازیم تا جا برای ورود خرد و بصیرت کافی باشد. این کار، به آن معنی نیست که چه مدت ذهنتان را بدون اندیشه نگه می‌دارید بلکه صرفاً کنترل ذهن است نه مراقبهٔ بودایی. مراقبه یعنی حضور کامل با آنچه هست، هر آنچه هست. یعنی درست همین جا بودن، بدون پراکندگی؛ قابلیت حفظ توجه تام روی کار. وقتی قابلیت‌های تمرکز شما به آخرین حدشان رسیدند، می‌توانید به تمرکز عالی، جذب کامل، و وحدانیت تام برسید.

۲) آگاهی نسبت به تنفس

آگاهی چیز مهمی است. وقتی برای اولین بار اتومبیل‌رانی را آموختیم، نگران بودیم که هرگز نتوانیم بطور هم‌زمان نسبت به امور چندگانهٔ رانندگی در آنِ واحد آگاهی داشته باشیم ـ مراقب جاده روبرو باشیم؛ مراقب آینه‌های بغل باشیم؛ نسبت به رفت و آمد سمت راست و چپ هوشیار باشیم. سرانجام آموختیم چطور همهٔ این کارها را در آنِ واحد انجام دهیم. به همین دلیل اگر هر بار در ذهن شما فقط یک اندیشه باشد، آگاهی می‌تواند به چند چیز اشراف داشته باشد. کانونی کردن ذهن از طریق تمرین تمرکز می‌تواند آگاهی درون‌خیز را بیشتر و بیشتر آزاد و قابل دستیابی کند. با دقت کردن به تنفس، آگاهی متعالی‌تر و روشن‌تر می‌شود؛ مثل استفاده از یک ذره‌بین برای کانونی

کردن نور خورشید به منظور درست کردن آتش.

یک‌بار که به شمارش نفس عادت کنیم، برای حرکت به سوی مراقبهٔ طبیعی آماده می‌شویم. این امر آگاهی یا مراقبت ذهنی تنفس نامیده می‌شود. چون شمارش تنفس را آموخته‌ایم، حالا می‌توانیم حساب هر نفس را به طور مجزا نگه‌داریم. حالا کارآموزی ظریف‌تر می‌شود و ما کمی تمرکزمان را وسیع‌تر می‌کنیم. در این تمرین می‌بینیم که آیا می‌توانیم فکرمان را روی تنفس بدون تکیه بر شمارش ذهنی حفظ کنیم یا نه. ما نفس‌هایمان را می‌بینیم و حس می‌کنیم تا زمانی که تصور کنیم خودِ تنفس هستیم و نه چیز دیگر.

این مراقبهٔ طبیعی است. ما تا حالا نفس می‌کشیدیم. حالا، بگذارید صرفاً نسبت به آن آگاه شویم ـ آگاه از آنچه تا بحال انجام می‌شده ـ درست همین‌جا و همین حالا. حالا نفس بکشید، طبیعی نفس بکشید بدون تمرکز یا روبه‌روشدن با چیزی.

آرام باشید. خودتان را یکی کنید. بگذارید نفس آرام بگیرد.

بگذارید بدن آرام بگیرد، بگذارید ذهن آرام بگیرد، بگذارید انرژی آرام بگیرد.

بگذارید هر چیزی در جای خودش آرام بگیرد، در راه خودش، در زمان خودش ـ راحت و بی‌دردسر. آرام بگیرید. راحت باشید. تسلیم شوید. نرم باشید، راحت، شاد. با ساده کردن ذهنتان همه چیز را ساده کنید. آرام بگیرید.

حواستان را جمع کنید. بدون شمارش روی تنفس کانونی شوید. صرفاً نسبت به تنفس آگاه باشید. مراقب نفس کشیدن باشید. دم و بازدم. با دقت به هر نفس توجه کنید.

حواستان را روی سوراخهای بینی متمرکز کنید. از بینی‌تان نفس بکشید، هوا را که از سوراخهای بینی وارد و خارج می‌شود، حس کنید. عبور هوا را احساس کنید. روی بیخ سوراخ دماغ تمرکز کنید؛ روی لب بالایی ـ جایی که

هوا وارد و خارج می‌شود.اگر می‌کوشید برای اولین بار حس لامسه را درک کنید نفس عمیق بکشید.

توجه خود را به یک نقطه معطوف کنید، درست همین حالا حس واقعی را احساس کنید، و فکرتان را به آرامش بسپارید. روی آن حس تمرکز کنید، روی نقطه‌ای در سوراخ بینی‌تان که نفس از آن وارد و خارج می‌شود.

کانونی شوید. توجه کنید. تمرکز کنید. حرکت نکنید. فکر را ثابت نگه‌دارید. حواستان درست همین جا باشد.

بیشتر توجه کنید. توجه‌تان را روی آن نقطه حفظ کنید مثل نوک تیز مداد روی یک نقطهٔ کوچک بر صفحهٔ کاغذ. نفس مثل اره می‌رود و می‌آید. حرکت می‌کند اما جایی که اره به آن برخورد می‌کند چوب سفت است. مثل یک نجار خوب باشید، روی هر نقطه‌ای که دندانهٔ اره چوب را می‌برد تمرکز کنید. فکرتان را روی حرکت برون و درون نفس حفظ کنید همچنان که روی لب بالایی بیخ سوراخ دماغتان می‌خورد.

حتماً ذهن سرگردان می‌شود. بجای آنکه بگذارید بدون هیچ فکری حواستان پرت شود، آن را برگردانید. با حضور ذهن تام، بجای بی‌فکری، نسبت به لحظه‌هایی که حواستان پرت می‌شود و دوباره آن را بازمی‌گردانید آگاه باشید.

تنفس ما را متمرکز می‌کند. ذهن و بدن را آرام می‌کند، شفافیت و شادی می‌آورد، و همه چیز را ساده می‌کند. وقتی حواس منحرف می‌شود، قلاده‌اش را بکشید همان‌طوری که با یک حیوان خانگی بازیگوش عمل می‌کنید. هوشیار بمانید. به خودتان تذکر دهید که همین‌جا باشید. تذکر، همه چیز است. فراموش نکنید. یکپارچه بمانید.

انرژی‌تان را روی یک نقطه جمع کنید، روی این نقطه آگاهی‌تان را شدت ببخشید، کانونی بودنتان را تشدید کنید، تمرکزتان را متعالی کنید. با آن بمانید. هم آنجا، هم اینجا ... حالا، راحت باشید.

نفس که همیشه وجود دارد کمک می‌کند به واقعیت کنونی پیوند بخوریم، خیال نبافیم. در حالی که تمرکز می‌کنیم می‌آموزیم به‌چگونگی اشیاء توجه کنیم. به یاد داشته باشید: چیزها همان‌طوری که هستند، تعریف بودایی واقعیت است.

وقتی ذهنتان منحرف می‌شود فریب احساس ناتوانی را نخورید. ذهن سرگردان خواهد شد؛ حبابهای اندیشه برخواهند خواست و ما را سردرگم خواهند کرد. خیلی ساده به یاد داشته باشید حواستان را بازگردانید.

ما ماهیچه‌های مراقبت ذهنی‌مان را با کشیدن فنرِ توجه، قوی و ورزیده می‌کنیم و به خودمان متذکر می‌شویم آنچه را که انجام می‌دهیم، انجام دهیم. دقیقاً فکرمان را روی آنچه که انجام می‌دهیم متمرکز می‌کنیم، و حواسمان را بارها روی موضوع تمرکز بازمی‌گردانیم و معطوف می‌کنیم، یک نقطه واحدی در بیخ سوراخهای بینی، این تمرین مراقبه ماست. بطور مداوم حواسمان پرت می‌شود و دوباره آن را برمی‌گردانیم و حفظ می‌کنیم، برمی‌گردانیم و نگه می‌داریم. دامنهٔ فعالیت را درست به همان‌جا محدود می‌کنیم. این مراقبهٔ تمرکز است.

بعداً از تیزی آگاهی تزکیه شده برای بریدن وهم و نفوذ در واقعیت استفاده می‌کنیم؛ در حالی که نگرش‌مان ژرف‌نما و نامحدود شده است. این تمرین ذهنی است. ما درایت، نفوذ، و بصیرت بیشتری به دست می‌آوریم. خرد.

۴) مراقبهٔ قدم‌زنی

در در تمرین قبلی، دریافتیم که می‌توانیم نسبت به تنفس‌مان در حالی که نشسته‌ایم آگاه باشیم. می‌بینیم که می‌توانیم حواسمان را یک جا نگه‌داریم و حساس‌تر کنیم. حالا می‌آموزیم آگاهی‌مان را همراه خود به حرکت درآوریم. با تمرین قدم‌زنی شروع می‌کنیم تا ذهنمان را بیشتر درگیر زندگی روزانه

نماییم. بجای آرام نشستن و به نفس نگریستن، سعی می‌کنیم با بدن و انرژی‌مان و زمین تماس بیشتری داشته باشیم. مستقیماً ارتباط‌مان را با آن تجربه می‌کنیم. این نوع مراقبه به ما کمک می‌کند بیشتر در واقعیت قرار بگیریم. ضمناً ما را یاری می‌رساند انرژی‌مان را به حرکت درآوریم. این امر مراقبه در حال عمل نامیده می‌شود.

آسوده بایستید. صاف، متوازن روی هر دو پا، راحت؛ سرتان را بالا بگیرید، چشمانتان را باز کنید و کمی اخمو باشید. خیلی آرام شروع به قدم زدن کنید. قدم به قدم، در طریقت بیداری با گام زدن آگاهانه، قدم بگذارید. پای راستتان را بلند کنید، آن را به آرامی به سمت جلو حرکت دهید، پایین بگذارید. تغییر وزن را در مرکز بدنتان به سمت آن پا حس کنید. کف اتاق را حس کنید. پاشنهٔ پای چپتان را بلند کنید، پایتان را بردارید، به آرامی به سمت جلو حرکت دهید و پایین بگذارید. کف اتاق را حس کنید؛ مرکز تغییر نیروی گرانش را در کپل‌هایتان به سوی پای بعدی حس کنید. پای راستتان را بلند کنید، اول با پاشنه و سپس راحت باشید.

هر قدم را به چند بخش تقسیم کنید: بلند کردن پا، حرکت به جلو، زمین گذاشتن، احساس تغییر مرکز نیروی گرانش به سمت هر یک از پاها. مثل یک خوابگرد یا آدم آهنی راه نروید، بلکه به هر حرکت با هوشیاری توجه کنید. احساس کنید، کف را احساس کنید، هر گام را احساس کنید، پاها را احساس کنید ـ هر گام، قدمی کامل در راه بیداری است، معروف است که زیر هر قدم یک گل می‌روید.

به طور طبیعی نفس بکشید. درست راه بروید، قدم به قدم. درست نفس بکشید، با هر گام یک نفس بکشید، به هر گام توجه کنید، با تمام حواستان توجه کنید؛ روی هر گام دقت کنید، در حالی که هر چیز دیگری را رها کرده‌اید. درست راه بروید. برای یک‌بار آنچه را که انجام می‌دهید، درست انجام دهید ـ صددرصد، کاملاً خودتان را درگیر کنید؛ واقعاً آنجا باشید. هر

بار یک قدم، در طریقت شادی‌انگیز اشراق گام بگذارید.

۴) مراقبهٔ همزمان قدم‌زنی و تنفس

حالا مراقبهٔ قدم‌زنی و آگاهی نسبت به تنفس را آموخته‌ایم. بگذارید آنها را ترکیب کنیم. به این ترتیب ما آموزشمان را امتحان می‌کنیم و به چالش می‌افکنیم.

همان‌طور که نفس را فرو می‌دهید، پای راستتان را بلند کنید و به جلو بگذارید؛ و همانطوری که پای راستتان را روی زمین می‌گذارید، نفس را بیرون دهید. به آرامی حرکت کنید، هر گام را با تنفس همزمان سازید.

نفس را فرو دهید، پای چپ را بلند کنید، نفس را بیرون دهید، پای چپ را روی زمین بگذارید.

دم، پای راست را بلند کنید، بازدم، پا را روی زمین بگذارید. دم، پای چپتان را بلند کنید، بازدم، پا را روی زمین بگذارید. از حرکت موزون تنفس طبیعی استفاده کنید ـ سعی نکنید تندتر یا آرامتر نفس بکشید ـ هر گامتان را با نفستان هماهنگ کنید. تمام حواستان را روی راه رفتن معطوف کنید. درست راه بروید. درست نفس بکشید. درست در این لحظه باشید. این کافی، حتی بیشتر از کافی است. درست انجام دادن آنچه که انجام می‌دهیم ـ بودن همان‌جا که هستیم ـ این است کمال مراقبه، کمال هستی بنیادی. اندیشه‌ها، احساسها و صداها را رها کنید. چشم‌انداز حواستان را پریشان نکنید. مناظر و صداها را رها کنید، بگذارید آنها شسته شوند و کنار بروند. درست راه بروید ـ درست همین حالا.

۵) مراقبهٔ ایستادن و به سوی عقب گام برداشتن

تمرین کردن این مراقبه حضور ذهن شما را بالا می‌برد و گام دیگری به آگاهی هوشیارانه نزدیک می‌شوید. همچنان که آگاهی‌تان را به گذشته معطوف

می‌کنید، به آگاهی جهانی، چند بعدی و وسیع می‌افزایید.

این مراقبه را با ایستادن شروع می‌کنیم، راست و استوار روی زمین قرار بگیرید. همان طوری که اکنون خواهید دید، در این نوع مراقبه، حتی با چشمان بسته رو به عقب گام برداشتن واقعاً پیشروی در طریقت است.

بایستید. مثل یک درخت بایستید.
آرام باشید، نفس بکشید، همه چیز را رها کنید.
راست، آرام، پاها را با استواری روی زمین بگذارید.
مثل یک کوه بایستید.
می‌توانید به این صورت بایستید؟
مراقبهٔ ایستادن را انجام دهید. هیچ کار دیگری نکنید. فقط بایستید.
فقط آنچه را که انجام می‌دهید، انجام دهید، صد درصد.
فقط باشید. در حقیقتِ خودتان محکم بایستید.
چیز بیشتری می‌خواهید؟
تنفس طبیعی، حالت طبیعی؛
بی‌دردسر و راحت روی زمین.
سر جایتان بایستید. فقط بایستید.

حالا یک گام کوچک به عقب بردارید. و یکی دیگر. و یکی دیگر. ذره ذره به عقب بروید. چراغهای عقبتان را خاموش کنید. چشم چهارمتان را پشت سرتان بگشایید، در ستون فقراتتان، پشت زانوانتان، در پاشنه‌هایتان. توجه‌تان را به عقب معطوف کنید، اما سرتان را برنگردانید. آگاهی‌تان را به عقب معطوف کنید، تا مثل یک کرهٔ درخشان آگاهی از اطراف شما را دربربگیرد. خیلی آرام به عقب بروید. در صورتی که مفید است خطی را دنبال کنید، مثل خط زمین تنیس، خط‌کشی خیابان، یا فرش، یا لبهٔ آب در خلیج یا ساحل دریاچه. در یک خط مستقیم به عقب بروید، قدم به قدم، در راه اشراق سفر

کنید. عادت جلو رفتن را کنار بگذارید. عادت اینور و آنور رفتن را کنار بگذارید. عقب عقب بروید، به آرامی به عقب بروید، با حضور ذهن، با توجه کامل. یک گام بعد از دیگری، مراقبهٔ عقب رفتن.

حالا تمرکز و حواس جمعی خود را بالا ببرید، چشمهایتان را ببندید و ذره ذره عقب بروید، تا جایی که لازم است آرام حرکت کنید. یک گام بعد از دیگری. از آگاهی شهودی برای احساس راهی که پشت سر شماست استفاده کنید. توجه کنید که چطور مترصدتر و حواس جمع‌تر می‌شوید، وقتی کمی خطر یا ترس وجود دارد به سرعت حواسمان جمع می‌شود. به عقب رفتن ادامه دهید. به آرامی فقط راه بروید. فقط نفس بکشید. به آنچه برایتان پیش می‌آید، در حالیکه راه بیداری را می‌پیمایید، توجه کنید. این تمرین اعتماد نیز هست.

حالا به آرامی، رفتن را متوقف کنید. آخرین گام به پایان رسید. چشمانتان را بسته نگهدارید. هنوز بایستید. فقط بایستید. سرجایتان بایستید. محکم بایستید. در حقیقت سهیم باشید. می‌توانید چنین بایستید. خیلی آسان است. محور ایستادنتان شوید. با خودتان صادق باشید. در زمینه برجسته باشید. بایستید و فریاد بزنید. در جمعیت مشخص باشید. در عقیده‌تان پابرجا باشید. هر لحظه از این امر پشتیبانی کنید. این، آن زمان است. وقتی آماده‌اید، چشمهایتان را بگشایید. به آرامی به سمت شرق بچرخید. بدنتان را حرکت دهید، آن را به سمت بیرون تکان دهید. سزاوار هستید. بایستید و لبخند بزنید. راستی، این مراقبه برای شریک کردن بچه‌ها در تمرین مناسب است، و حتماً از آن لذت می‌برند.

۴) مراقبهٔ جویدن

به این دقت کنید.

مراقبهٔ خوردن راه خارق‌العاده‌ای است که خودتان را در تماس با حال قرار

دهید. این مراقبه ساده با کشمش حتی با سایر آجیلها یا حتی قاچهای نارنگی نیز می‌تواند انجام گیرد. بعداً می‌توانید با همه نوع غذا، حتی یک کاسه بُنشن پخته یا یک بشقاب لازانیا این تمرین را انجام دهید.

اولین باری که این تمرین را انجام دادم، طاقتم را طاق کرد. عادت داشتم کشمش را مشت مشت بخورم نه هربار یک دانه. اما کشف کردن این که مراقبهٔ جویدن واقعاً می‌تواند ما را آرام کند و نسبت به رفتار بی‌اختیار آگاهی بیشتری پیدا کنیم به ما کمک می‌کند توجه کنیم که فکر و جسممان چطور کار می‌کند. به ما کمک می‌کند مراقبت ذهنی و آگاهی را در وضعیتهای گوناگون رشد دهیم. با دانه دانه کشمش خوردن شروع می‌کنیم، اما می‌توانیم با یک قاشق پر از غذا با همان دقت این کار را انجام دهیم. با سه تا کشمش در دست راستتان شروع کنید، یک کشمش برای بودا، یکی برای دارما و یکی برای سنگهه. بنشینید، راحت باشید. به کشمش‌ها نگاه کنید. چنان به آنها نگاه کنید که گویی قبلاً اصلاً کشمش ندیده‌اید. آنها را بغلتانید. گفته شده که بوداهای بی‌نهایت در همهٔ بسامات بدن شما وجود دارند. چطور هر بودا می‌تواند درون یک کشمش جای بگیرد؟ ما نیز همان‌طور تمام حواسمان را به این سه کشمش معطوف می‌کنیم.

با دست چپتان یک کشمش بردارید. آن را امتحان کنید. نرمی و زبری آن را حس کنید. به رنگهایش دقت کنید و اینکه آیا خشک است یا مرطوب. به تداعی‌های قدیمی که ممکن است کشمش‌ها برای شما به‌وجود آورند توجه کنید، مثلاً آن را دوست دارید یا نه، یا بی‌اعتنایید. آن را ببویید. آن را به لبهایتان بمالید. به هر یک از حس‌هایی که قبلاً در مورد خوردن آن داشتید توجه کنید.

آیا عجله دارید؟ آیا می‌خواهید که این کشمش‌ها را در دهانتان بیندازید؟ به هر آنچه به ارتباط شما با این دانه‌های کوچک خشک شدهٔ انگور مربوط می‌شود، توجه کنید. کشمش را به دهان بیندازید و آرام آرام بجوید. تا جایی

که می‌توانید این کار را با دقت و هوشیاری انجام دهید. کشمش را بجنبید، واقعاً بجنبید، اما آن را فرو ندهید؛ به جویدن ادامه دهید. توجه کنید که چقدر دوست دارید آن را فرو دهید. میل دارید آن را فرو دهید و یکی دیگر بردارید اما فقط به جویدن ادامه دهید. آنقدر کشمش را بجوید تا به عصارهٔ کشمش تبدیل شود. بجوید و توجه کنید. اگر فکرتان منحرف شد، اگر صدایی شنیدید، ذهنتان را دوباره به سوی کشمش معطوف کنید. به اطراف نگاه نکنید. توجه‌تان را روی جویدن کشمش نگهدارید. تیزفکر شوید، توجه‌تان را هدایت کنید، جداً آگاهی‌تان را متمرکز کنید ـ مثل یک باریکهٔ نور، مثل لیزر. روی کشمش کانونی شوید، روی قسمتی از دندانهایتان که با کشمش تماس دارد؛ آن را مستقیماً حس کنید. لازم نیست بفهمید که چرا یا چطور؛ معنای کشمش چیست؛ معنای مراقبه یا معنای زندگی برای آن ماده چیست؛ فقط کشمش را بیست یا حتی صد بار ـ اگر ممکن است ـ بجوید، کاملاً تمرکز کنید. آرام و شاد تمرین کنید. بیشتر آن را بیرون بیاورید، چنانکه گویی تنها غذایی است که در طول روز می‌خورید. آن را کاملاً بجوید. ارزشش را بدانید و در آن مستحیل شوید. با توجه کامل، همهٔ جنبه‌های آن را بشناسید ـ مزه، نرمی و زبری و از این قبیل. فقط کشمش را بجوید. آن را فرو دهید، و آنگاه در نشئهٔ این تجربهٔ لذیذ آرام بگیرید.

حالا به آرامی کشمش دوم را با دست چپ، از دست راستتان بردارید و به سمت دهانتان ببرید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید. آن را حس کنید. آن را امتحان کنید. در برابر این تمایل که آن را به دهان ببرید، مقاومت کنید. به آرامی به‌این تمایلات توجه کنید. سپس آن را در دهانتان بگذارید و شروع به جویدن کنید. حتی اگر یک لقمه برنج قهوه‌ای باشد که باعث طول عمر می‌شود باز هم صدبار آن را می‌جویدیم. ببینیم چه مدت می‌توانیم این کار را انجام دهیم. صرفاً به جویدن کشمش در حالی که هر چیز دیگر را رها کرده‌اید توجه کنید. این کار ذهن ما را وحدت می‌بخشد و ثابت می‌کند. فقط آنچه را

که برای تغییر انجام می‌دهیم، انجام دهیم. صد درصد. فقط بنشینید و بخورید. چقدر لذت‌بخش! چقدر لذیذ.

حالا سومین کشمش را بردارید و روی آن مراقبه کنید. یک کشمش جدید، یک تجربهٔ جدید. با دوتای دیگر چه تفاوتی دارد؟ آیا آن را همان‌طور دیده‌اید؟ آیا همان مزه را می‌دهد؟ ممکن است شیرین‌تر باشد، ممکن است کمی شگفت‌آورتر باشد. توجه‌تان به کجا معطوف شده؟ آن را برگردانید. تمرکز کنید.

این یک مثال عملی از مراقبه است. آنچه ما را ماهرتر می‌کند آگاهی ناشی از مراقبه است نه انجام پی‌درپی آن. همیشه متفاوت است، همیشه تازه است، همیشه رشد می‌کند و چیزهای جدیدی کشف می‌شود. ما ماهیچه‌های آگاهی را ورز می‌دهیم و توجه‌مان را دقیقاً به آنچه انجام می‌دهیم معطوف می‌کنیم.

وقتی کشمش‌مان را می‌جویم، می‌آموزیم موشکافانه و دقیق به هر آنچه وظیفه داریم دقت کنیم، آنچه دم دستمان است انجام می‌دهیم. به این ترتیب می‌آموزیم مراقبت ذهنی و آگاهی ناشی از تمرکز را با زندگی روزانه یکی کنیم.

ادغام این مشق‌ها در تمرینتان

فرهنگ لغت تمرین را چنین تعریف می‌کند «انجام دادن یا اجرا کردن کاری به طور پیوسته به منظور فراگرفتن یا بهتر کردن یک مهارت». فکر می‌کنم واقعاً مهم است به خودمان تذکر دهیم تمرین مراقبه هم همینطور است. کاری که مرتباً انجام می‌دهیم تا مهارتهای مربوط به مراقبه‌مان را تکمیل کنیم. همچنانکه به این کار ادامه می‌دهیم تا گنجایش طبیعی‌مان برای مراقبه کردن افزایش یابد، قوای متمرکز ما قوی‌تر و عمیق‌تر می‌شود.

شاید در تمرینتان همان چیزی را بیابید که من یافتم، می‌توانید از این شش مشق تمرکز برای تکمیل حس مراقبه‌تان استفاده کنید. مثلاً، شاید برنامه بریزید که برای یک ساعت مراقبه کنید. ده دقیقه اول خیلی راحت هستید و تمرین شمارش تنفس را انجام می‌دهید؛ بعد به سمت آگاهی نسبت به تنفس پیش می‌روید. اما بعد از نیم ساعت، احساس می‌کنید بیش از حد خسته و کوفته‌اید و با سستی می‌شمارید؛ شاید حتی چرت بزنید. بجای آن‌که تسلیم شوید، می‌توانید چند دقیقه‌ای مراقبهٔ ایستادن یا مراقبهٔ قدم‌زنی را انجام دهید. این کار می‌تواند دوباره شما را شاداب کند، آنگاه می‌توانید دوباره به مراقبهٔ نشستن رو بیاورید. وقتی در خلوتکده‌های مخصوص مراقبه به سکوت عمیق تعهد می‌کنیم، معمولاً روز به دوره‌های چهل و پنج دقیقه‌ای نشستن، راه رفتن، نشستن ـ با سرودهای کوتاه و یک استراحت ـ تقسیم می‌شود به علاوهٔ یک یا دوبار تعلیم‌گیری در روز. به این ترتیب می‌کوشیم مراقبت ذهنی با ما همراه شود در حالی‌که از نشسته به قدم‌زنی و از انزوا به فعالیت گروهی تغییر وضعیت می‌دهیم.

من روزانه از مشق‌های تمرکز استفاده می‌کنم. مهم نیست که چگونه یک مراقبه‌گر شده‌ایم، با مراجعه به همان تمرین‌های تنفس آگاهانه و قدم‌زنی به طور مکرر کار را ادامه می‌دهیم. ورزشکاران هر روز تمرین‌شان را با نرمش و گرم‌سازی بدن آغاز می‌کنند. حتی یک دوندهٔ بزرگ نمی‌تواند از در خارج شود و بلافاصله شروع به دویدن کند. دونده‌ها می‌دانند نیاز دارند مدتی به نرمش بپردازند و فعالیت بدنی را به حد اعلای خود برسانند.

همان کار برای تمرین معنوی هم صادق است. به عنوان مراقبه کننده با ساده‌ترین تمرین‌های آگاهی آغاز می‌کنیم و سپس پیش می‌رویم. به ذهنمان شکل می‌دهیم. در آغاز، ممکن است این تمرین‌ها تا اندازه‌ای دست‌وپاگیر و کنترل شده به نظر برسند؛ البته چنین نیز هستند. حتی این تمرین‌ها به ما کمک می‌کنند به سوی آزادی و آگاهی ژرف با استفاده از انضباط شخصی متحول

شویم. ما عضلات تمرکزمان را تقویت می‌کنیم. اسب زیبا و وحشی ذهن قبل از اینکه بتواند کاملاً رها و آزادانه بگردد رام و متوقف می‌شود. این اصل کنترل کوچک که یک آزادی کوچک در پی دارد، مثال دیگری از راه میانهٔ تعادل بوداست. با کنترل درست که با آزادی متعادل شده، ذهن طبیعی جایگاه طبیعی‌اش را باز می‌یابد، و مانیز همینطور.

یک‌بار دیگر موانع را به مبارزه بطلبید

بحث تمرکز بدون تذکر مجدد پنج مانع عمده که می‌تواند پیشرفت ما را به تأخیر اندازد، کامل نیست، یعنی: هوس، ضعف اراده، سستی، ناآرامی و شک. همهٔ اینها می‌کوشند در مراقبه‌های شما مداخله کنند. شاید افکارتان از هوسها و آرزوها آکنده باشد؛ شاید مشاجره‌های قدیمی را به یاد بیاورید؛ شاید احساس کنید بیش از آن خسته‌اید که کار را ادامه دهید، شاید در ثمربخشی مراقبه شک کنید.

به هنگام مراقبه هرکسی ممکن است با ستیز درونیی به نام *ناآرامی* روبه‌رو شود که گاهی باعث دلزدگی می‌شود. ممکن است در یک جلسه مراقبه وقتی در انتظار پایان ساعت هستیم ـ آیا هرگز به پایان می‌رسد؟ خودش را نشان دهد. یا گاهی حباب فکر ظاهر می‌شود و با وجود آنکه در حال مراقبه‌ایم نسبت به ضربه‌های احساس واکنش نشان می‌دهیم. ناآرامی خارج از سالن مراقبه نیز خود را می‌نمایاند. بعضی مردان و زنان در زمان بحران زندگی به طریقت کشانده می‌شوند. مراقبه می‌تواند یک حامی واقعی زندگی عاطفی باشد. اما شاید وقتی زندگی آنها بهبود یافت و دوباره در یک مسیر یکنواخت و باثبات افتادند، علایق تازه حواسشان را پرت کند و علاقه به تمرینشان را از دست بدهند. بعضی‌ها با هر حادثه‌ای که در زندگیشان اتفاق می‌افتد سرگردان می‌شوند و به‌انحراف کشیده می‌شوند. ممکن است

ناآرامی حاکی از آن باشد که هنوز بیش از حد به حوادث خارجی و مردم متکی هستیم؛ هنوز راه‌حل را در بیرون خودمان جستجو می‌کنیم. رویارویی با ناآرامی نیازمند تمرکز و تعهد واقعی نسبت به کار درونی بیشتر است. تداوم و تکرار راز موفقیت است.

بعضی از ما دارای رگه‌های عمیق ناآرامی هستیم که مانع می‌شود به یک زندگی بسامان و متعادل دست‌یابیم. آیا در این مورد کمی گناهکار نیستیم؟ شکایت می‌کنیم که وقت نداریم به آنچه می‌خواهیم برسیم، و تازه یک بخش از زندگی آشفته به پایان رسیده که آشفتگی تازه‌ای می‌آفرینیم. پروژه‌ها، روابط عاشقانه و قراردادهای مالی را که خارج از توان ماست می‌پذیریم. همانگونه که به نارضایتی درونی می‌رسیم مرتباً تحت تأثیر جهان بیرون قرار می‌گیریم. این حس ناآرامی هرگز به پایان نخواهد رسید مگر اینکه خیلی ساده آن را کنار بنهیم.

شاید وقتی کسی را می‌بینیم که نمی‌تواند دست از ایجاد پیچیدگی‌های بیشتر بردارد، به او بگوییم که اوضاع را به هم می‌ریزد، دنبال دردسر است، تکرار مکررات می‌کند یا مطابق رسوم رفتار می‌کند. انگیزه‌های اساسی که زندگی را از کنترل خارج می‌کنند، آنقدرها هم با انگیزه‌ای که راهبِ در حال مراقبه را بی‌قرار می‌کند تفاوت ندارد. یک جلسهٔ خوب مراقبه یک عالم صغیر از زندگی خوب است.

مراقبه می‌تواند انگیزه‌های ناآرامی را مهار کند. اصطلاح فنی بودایی که مراقبه کنندگان به کار می‌برند *«عامل علاقه»* است. ببینیم چگونه عمل می‌کند: مثلاً دبرا مشغول مراقبه است و آن را واقعاً خوب انجام می‌دهد. ناگهان بطور غیر منتظره اتفاقی می‌افتد، او پروژه‌ای را به یاد می‌آورد که می‌خواهد کامل کند، و مدت زیادی است که معلق مانده، مثل چسبی که دو تکه پارچه را به هم می‌چسباند، ناگهان گرفتار شود. در این لحظه، او احساس خوبی دارد، آماده است با هر مشکلی دست و پنجه نرم کند. اما جلسهٔ مراقبه

به پایان نمی‌رسد. حالا دبرا از مراقبه دلزده شده و می‌خواهد از سالن مراقبه خارج شود و بلافاصله پروژه را از همان جایی که رها کرده، ادامه دهد.

دبرا می‌تواند «عامل علاقه» را در مراقبه به‌وجود آورد، این کار با تبدیل حس تحقیق و بررسی در مورد دلزدگی و ناآرامی‌اش صورت می‌گیرد. می‌تواند بپرسد «چرا دلزده‌ام؟» «من در یک مکان کامل، یک عمل کامل انجام می‌دهم؛ چرا احساس ناآرامی می‌کنم؟ چرا هیچوقت راضی نیستم؟»

بررسی به عنوان یک عامل اصلی اشراق - یا سازه‌ای چون استحاله شناخته شده است. بررسی ریشه‌های دلزدگی و ناآرامی می‌تواند به ما کمک کند که حضور داشته باشیم، بیدار، هوشیار، علاقمند و رشد یافته باشیم. اگر دلزدگی یا ناآرامی شما ناگهان به صورت خواب‌آلودگی نمایان می‌شود، می‌توانید دربارهٔ علت خواب‌آلودگی‌تان خودکاوی نمایید، خستگی شما چگونه بوجود آمده است؟ شاید از آن به عنوان راهی برای دوری و انکار چیزی که باعث دلزدگی شما شده استفاده می‌کنید؟

اگر کافی نیست؛ ببینید با نفس عمیق کشیدن می‌توانید ذهنتان را قوی‌تر و روحتان را بیدار کنید یا نه؟ آنگاه دوباره مراقبه را آغاز نمایید. بعضی معلم‌ها حرکت‌های بد را در دورهٔ مراقبه ناپسند می‌شمارند، اما به جای چرت زدن و پینکی رفتن روی تشکچه، فکر می‌کنم بهتر است بایستید و در صورتی که مفید باشد به مراقبه در حالی که ایستاده‌اید ادامه دهید. یا حتی اتاق را ترک کنید، هوا بخورید، آب سرد به صورتتان بزنید و دوباره برگردید. البته اگر در یک گروه هستید، شاید آنچه می‌خواهید با بحث کردن با معلم یا مرشد قبل از شروع دوبارهٔ مراقبه حاصل شود.

فواید چند جانبهٔ تمرکز

تمرکز و کانونی شدن در رویدادهای روزانه همان‌قدر ضروری است که

اهداف معنوی. در صحبت با اوپرا وینفری (Oprah Winfrey)، تام هانکس (Tom Honks) گفت زمانی که برندهٔ اسکار شده بود آنقدر ذله و سراسیمه بود که خودش را مجبور کرد هر روز بنویسد «باید از هر چیزی آرامش یابی و روی یک چیز تمرکز کنی تا ذهنت آرامش یابد». قهرمانان ورزشی سراسر جهان بااحترام از «زمین حریف» سخن می‌گویند، حالت مرموز هستی که همیشه وجود دارد؛ حالت هوشیاری کامل، توازن کاملاً متمرکز و واحد، مرحلهٔ غیر قابل توصیف حضور و توازن کامل که آرنولد پالمر (Arnold Palmer) «راستی» می‌نامد.

نوک خط حملهٔ سرشناس فوتبال امریکایی جان برودی (John Brodie) می‌گوید، «کارآیی یک بازیکن مستقیماً به حضور ذهنش در بازی هنگام انجام کامل کاری که باید انجام دهد، ارتباط دارد. وقتی در زمین حریف هستی نباید خطا کنی.» مرتاض بُرا (Berra) که هم بخاطر خرد عامیانه و هم چوب بزرگ بیس‌بالش مشهور است، گفته «در یک لحظه چطور می‌توانی هم فکر کنی و هم ضربه بزنی؟» نادیا کمانچی (Nadia Comanci) می‌گوید که کلید موفقیت او در کسب مقام قهرمانی ژیمناستیک در المپیک ۱۹۷۶ تمرکز سخت بود.

شکی نیست که تمرکز، به قدرتمندتر شدن مردم، به هدف‌زنی درست، به موفقیت و مولد بودن کمک می‌کند نه دودل بودن، سست اراده بودن یا دلواپس بودن. به‌عنوان مثال بعضی‌ها از توجه به مشکلات مالی رنج می‌برند. مراقبه غالباً می‌تواند بدون دارودرمانی یا سایر درمانهای درونگرا دقت را زیاد کند.

فنون تمرکز به ما کمک می‌کند شفاف‌تر و وسیع‌تر تجربه کنیم. اگر متمرکزتر باشیم، انرژیمان بنیانی شده و به یک سو سوق داده می‌شود؛ می‌تواند به جای اینکه مثل شلنگ آتش‌نشانی به همه جا آب بپاشد مثل یک رشته نور یا یک شعاع لیزری یا مشعل گازی عمل کند. در سرتاسر تاریخ ثابت شده است که تمرین عمدی ذهن، فنون تسلط بر خود و روش‌های انضباط

درونی، فشار روانی را به مقدار زیادی کاهش می‌دهد و به مردم کمک می‌کند دردها و بیماری‌های کهنه را بهتر تحمل کنند، همان‌طوری که مشکلات ناشی از رفتار اعتیادآور و اجباری را تحمل می‌کنند.

مراقبهٔ تمرکز نیز فنی آرامش‌بخش و ارزشمند برای تحمل فراز و نشیب‌های عاطفی که در زندگی روزمره تجربه می‌کنیم به وجود می‌آورد. مثلاً اینکه یک مکالمهٔ ناخوشایند و اضطراب‌انگیز انجام داده‌ایم؛ این مکالمه می‌تواند بایک‌همقطار، یک‌مستخدم، یک‌کودک، و یا یک همدم عشق صورت گرفته باشد. این مکالمه ما را وادار کرده که احساساتمان را عجولانه بیان کنیم و از این رو به‌این احساس دچار شده‌ایم که نتوانسته‌ایم آنچه را می‌خواستیم بگوییم. منظورمان را به طور صریح بیان نکرده‌ایم و لذا درک نشده‌ایم. این افکار در سر ما می‌چرخد، ما را خشمگین و رنجیده می‌کند و حس می‌کنیم که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌ایم. به خودمان می‌گوییم، «ولش کن تمام شد. فراموشش کن.» اما کلمات به تنهایی نتیجهٔ مطلوب نمی‌دهد. به چیز بیشتری نیاز داریم. این یکی از مواقعی است که مراقبه می‌تواند مؤثرترین راه‌حل باشد؛ بجای کوشش برای برگرداندن زخم زبان به کسی که ما را رنجانده است؛ بجای کوشش برای گفتن آخرین کلام در مشاجره یا حفظ افکار مغشوشمان که ژرف‌بینی ما را همچون زندگی‌مان نابود می‌سازد،می‌نشینیم، آرام می‌گیریم، و نفس می‌کشیم. فضا و ژرف‌نگری معنوی کم‌کم بازمی‌گردد.

شایستگی ماوراءالطبیعی همان‌قدر اهمیت دارد که شایستگی جسمانی. من هر از گاهی به مراقبهٔ روزانه به شکل بهداشت عقلانی فکر می‌کنم، شکلی از الیاف عقلانی که نابودی حقیقت را به تأخیر می‌اندازد. مراقبه می‌کنم چون مرا چه از لحاظ جسمانی، و چه عقلانی، سالم، منطقی، آرام، شفاف، سرخوش، منصف و در صلح باخودم و جهان نگه می‌دارد. هرگز بدون آن خانه را ترک نمی‌کنم.

به نظر می‌رسد تمرین تمرکز، به‌خودی خود نیروی گرانش خاص ما را

می‌افزاید؛ گرانشی که در زبان بودایی می‌توانیم حضور واقعی بنامیم. از طریق توجه شدید، حضور ذهن و هوشیاری فزاینده، و آگاهی لحظه به لحظه، می‌توانیم به تجربه و سپاسگزاری کامل‌تری در هر لحظه از زندگی‌مان دست یابیم. درست همان‌طوری که هست بدون هیچ‌گونه تغییری.

این معجزهٔ مراقبه است، جادوی حضور ذهن، شادی مراقبه. یک معرفت سری برای آموزشیاران ماهر و مربیان اهل رقابت با انضباط‌های رنگارنگ و حکمای مسن.

دربارهٔ مراقبهٔ دوگن

> در آغاز، آگاهی ناشی از مراقبه مثل یک شعله کوچک است که می‌تواند به سادگی خاموش شود و نیاز دارد مورد مراقبت قرار گیرد و تغذیه گردد. بعدها به یک آتش بزرگ می‌ماند که هر چیزی که درونش بیفتد نابود می‌کند ـ آنگاه اندیشه‌های بیشتری به وجود می‌آید. آگاهی بیشتر زبانه می‌کشد گویی الوارهایی به آتش اضافه می‌شود! شگفتا Emaho! همه چیز برای زمین برهوت آگاهی اشراق یافته نیروبخش است!
>
> استاد دوگن جیگمه لینگپا (Jigme Lingpa)

اماهو (Emaho) کوچکترین آموزهٔ دوگن است. یعنی اعجاب‌انگیز، شگفت‌انگیز! استادان دوگن همیشه همین را می‌گویند. عشق به همهٔ مظاهر زندگی پیامد جانبی رشد معنوی است. بیایید فراموش نکنیم که شادی در مراقبه عامل مهمی است. میل به اشراق می‌تواند با ارزیابی جایی که هستیم متعادل شود.

غالباً مردم می‌پرسند که دوگن با تمرکز یا مراقبه بصیرت چه فرقی دارد؟ در حین یادگیری مراقبه، از سه مرحلهٔ جداگانه می‌گذریم. مرحلهٔ نخست مراقبهٔ تمرکز، در ابتدا متضمن تلاش واقعی است، یعنی می‌آموزیم که توجهمان را روی موضوع مراقبه نگهداریم.

در مرحلهٔ دوم تمرکز ذهنمان را تعلیم داده‌ایم؛ قادریم برای مدت زیادی متمرکز بمانیم. توجه جهت یافته ما به‌همان جایی توجه می‌کند که هستیم. واقعاً در هنر تمرکز حواس مهارت یافته‌ایم. در این مرحله می‌توانیم آرام باشیم، حالا بدون تلاش، متمرکز و حواس‌جمع باقی می‌مانیم. نیروی گرانش سنگین ما آگاهی متعالی را متمرکز نگه می‌دارد. حواس ما طبیعتاً جمع است، مثل یک دریاچهٔ آرام با انعکاس شفاف وقتی هیچ بادی نمی‌وزد یا جریانی زیر آن حرکت نمی‌کند.

تمرین تمرکز صرفاً مفید است چون بنیانی است برای آگاهی پیشرفته‌تر، عمیق‌تر و گسترده‌تر و بصیرت ممیز مثل اشکال پیشرفته ویپاسانا، ذن (Zen) و دوگن. فنون تمرکز به ما کمک می‌کند به جایی که می‌خواهیم برسیم.

به هر حال، مراحل تمرکز ذهن با هم ترکیب می‌شود، نسج می‌یابد و از طریق تمرین‌های شدید، مداوم، تمرکز مستقیم و یک‌سویه توسعه می‌یابد. هر آنچه ترکیبی باشد به ناچار فرو می‌ریزد. تمرکز همچون نیروی عضلات اگر به‌کار گرفته نشود از بین می‌رود. به هر حال می‌توانیم بصیرت، خرد و درک را از راه مراقبه حفظ کنیم. این ژرف‌نمایی عظیم، جزئی از ما می‌شود.

مراقبه‌های چهارگانه
مراقبهٔ راشن
تفاوتهای اهل تمییز

بخشی از یک تمرین مقدماتی دوگن «راشن Rushen» نامیده می‌شود. این

تمرین شامل تأملات تحلیلی است که قوای عقلانی ذهن را به کار می‌گیرد؛ در این تأملات از ذهن متمرکز و کارآزموده مثل یک وسیلهٔ تیز که بیشتر در واقعیت نفوذ می‌کند استفاده می‌کنیم. این خودکاوی خاص به ما کمک می‌کند سرشت ذهن را بشناسیم.

واژهٔ «راشن» در لغت به معنای «تمیز تفاوت بین دو چیز» است ـ در تصویرهای سنتی به‌صورت جدا کردن گندم از سبوس یا مغز از پوست دیده می‌شود. ما از تمرین «راشن» برای تمیز بین ثنویتی که با آن مواجه می‌شویم و ما را سردرگم می‌کند استفاده می‌کنیم: بین سامسارا و نیروانا؛ بین بندگی و آزادگی؛ بین ذهن کوچک و بزرگ یا ذهن بودا؛ بین ذهن محدود تعقلی و آگاهی نامتناهی؛ بین نفس محدود و ذات واقعی بودایی‌مان.

حالا بیایید از بخش خودکاوانهٔ تمرین «راشن» استفاده کنیم. بیایید بیشتر به قلب و روح نفوذ کنیم، و طبیعت بنیادی ذهن را درک نماییم، می‌توانیم از خودکاوی جستجوگرانه برای برداشتن نقاب شخصیتمان و از بین بردن زندان وهم که «خود» را می‌سازد استفاده کنیم، بنابراین بصیرت و خردِ آگاهانه حاصل می‌شود.

بررسی پرسش قدیمی «من که هستم؟» جستجوی نامحدودی است که ما را به ماورای افکار و مفاهیمِ صرف می‌برد. این یکی از بهترین تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کند، ذات حقیقی و ماورای نفس معمولی وهم‌آلودتان را بشناسید. شناخت ذهن طبیعی ـ ذات بودا ـ به ما کمک می‌کند در همین لحظه با آزادی زندگی کنیم، بدون پیش‌داوری دربارهٔ آنچه از آن لحظه حاصل خواهیم کرد. بیایید اختلاف بین «خود»، که صف‌آرایی می‌کند و در تقابل قرار می‌گیرد، و دلِ آگاهِ طبیعی خودجوش را دریابیم. قلب و ذهن ذاتاً زیبا هستند. ما فقط آنها را رها می‌کنیم. بهتر است خودمان را بشناسیم و بفهمیم؛ بیشتر به نتیجه برسیم و عمیقاً به آرامشی دست یابیم که هر جا باشیم بتوانیم آن را احساس کنیم.

چه کسی یا چه چیزی تجربهٔ کنونی شما را درک می‌کند؟ مراقبهٔ «راشن» به ما کمک می‌کند تفاوت بین آنچه که تصور می‌کنیم هستیم یا می‌خواهیم باشیم، و ذات اصلی‌مان را ـ آن کسی که واقعاً هستیم ـ تمیز دهیم. ما با جسممان هویت می‌یابیم اما آیا واقعاً همان جسممان هستیم؟ ما با اندیشه‌هایمان هویت می‌یابیم اما آیا واقعاً ما افکار و اذهانمان هستیم؟ این مراقبهٔ تحلیلی از میکروسکوپ آگاهی تمیز دهنده استفاده می‌کند.

تمرین خودکاوی با خودپرسی:

چه کسی یا چه چیزی تجربهٔ کنونی مرا درک می‌کند؟ آیا بدن من چنین می‌کند؟ آیا چشمهایم چنین می‌کنند یا گوشهایم می‌شنوند؟ (جسدی را مجسم کنید که چشم و گوش دارد اما نه می‌بیند و نه می‌شنود.) تجربه‌گر مُدرِک کجاست؟ آیا در سرِ من است؟ در نیمهٔ بدن من است؟ قلبم؟ شاید در بدن و اطراف آن، مثل یک هاله، یک بدن اثیری یا یک کرهٔ نورانی است؟

ذهن، عارف است. هشیاری دروازه‌های احساس را باز می‌کند، از میان دروازه‌های حس همه چیز آشکار می‌شود. جوهر یا ذات این ذهن چیست؟ در هر لحظه با ذات ذهنتان یکی شوید. داننده را بشناسید. از ورای بیننده، ببینید و آزاد باشید.

آیا ذهن یک شکل یا ترکیب خاص است؟ یک رنگ است؟ اندازه یا وزن است؟ آیا همیشه یکسان است یا جریانی از هوشیاری است، مثل مجموعه‌ای از آنات ذهنی مختلف و حوادث عقلانی ـ مثل آب و هوای متغیر، به اوضاع و شرایط متغیر بستگی دارد؟ آیا یک ذهن داریم یا چند تا؟ آیا از ذهن موجود دیگری یا همه موجودات دیگر تفکیک شده ـ یا به آنها مرتبط است؟ آیا ممکن است بخشی از هشیاری عمومی کیهانی باشد؟

در لحظه‌ای که فکر نمی‌کنم، ذهن، چگونه یا چیست؟ وقتی کسی می‌میرد به کجا می‌رود؟ می‌توانید به من بگوئید؟ می‌توانید بگوئید؟ افکارتان از کجا می‌آیند؟ به کجا می‌روند، چه وقتی می‌گذرند؟ سرچشمهٔ فکر از کجاست؟

بکوشید دراین‌باره چیزهایی بگویید. تلاش می‌تواند بسیار شادی‌آور باشد. می‌توانید با خودتان خیلی محدود روبارو شوید.

چه کسی فکر می‌کند، می‌شنود، می‌بیند، تعجب می‌کند؟ من کیستم؟ چیستم؟ همین حالا چه روی می‌دهد، درست همین حالا، بی‌تأمل؟

ذهنتان را لیزرگونه به این پرسش معطوف کنید: چه کسی تجربهٔ شما را در همین لحظه درک می‌کند؟ و سپس اندیشه را رها کنید. ببینید چه پیش می‌آید. مستقیماً حس کنید.

مراقبهٔ پنج عنصر دوگن

غالباً مراقبه‌های دوگن بر طبیعت تکیه می‌کند ـ راز شگفت و شکوه آن. طبیعت مادر مثل مادر کبیر است. در تانترای الماس رقصان آسمان، داکینی (Dakini) بزرگ می‌گوید، «تمام عالم بدن من است، همهٔ هستی احساس من است؛ دل آگاه من است. اصل برجسته در این مراقبه ادغام پنج عنصر طبیعی ـ آب، خاک، آتش، هوا و فضاست. این امر به ما کمک می‌کند به ذاتمان بازگردیم؛ به ذهن بودای درونی».

بیایید مراقبه کنیم، بیایید عبادت کنیم؛ بیایید با این عناصر وحدت یابیم. عنصر آب با طبیعت سرد و سیالش برای شروع مناسب است.

می‌توانیم این مراقبه را با اقیانوس، دریاچه، رود یا برکه تمرین کنیم. می‌توانیم حتی این مراقبه را در حالی که ظرفها را می‌شوییم تمرین کنیم. صدای آب می‌تواند صدای آرام برخورد امواج به اسکله، چکیدن آب از شیر ظرفشویی، جریان موزون آب آکواریوم، آبشار، یا سیلاب باشد. تصویر آب می‌تواند هم یک چاله گل‌آلود باشد هم اقیانوس آرام. آب، آب است. عنصر ذاتی آن یکی است.

حل شدن و ادغام در عناصر طبیعی به ما کمک می‌کند به ماورای خود

بسرویم. ما به بُعد آن عنصر وارد می‌شویم، خودمان و جهان را واحد می‌سازیم. به این ترتیب خود مجزای «خودمان را تعالی می‌بخشیم» و طبیعت ابتدایی‌مان را می‌شناسیم.

به «صدای سفید» آب گوش فرا دهید. وارد فضای عبادی شوید، سیلان و انعکاس آب. روی صدای آب تمرکز کنید. بگذارید همه چیز را بشوید و بزداید. درست روی شنیدن صدا تمرکز کنید. مراقبهٔ دوگُن ایجاب می‌کند احساسات در حالت طبیعی باشند، و آن وضعیت، کمال طبیعی بزرگ است؛ دوگن. بگذارید صدای آب شما را بشوید؛ به کمک آن شسته شوید. اجازه دهید احساساتتان باز و حساس و پذیرنده شوند. وارد بُعد پرطنین معنوی صدای ناب شوید.

چشمانتان را بگشایید. به آب بنگرید. بگذارید همهٔ افکار در آب بیفتد و در دریاچهٔ ذهنتان حل شود، مثل یک برفدانه که در اقیانوس جای می‌گیرد و حل می‌شود. همهٔ امواج فکر و احساس و عواطف و انرژی، به آرامی از میان می‌رود و حل می‌گردد مثل امواج ملایم یک نهر یا دریای آرام آگاهی غریزی. امواج اقیانوس می‌آیند و می‌روند؛ به آنها نگاه کنید تا خودتان را فراموش کنید و با امواج یکی شوید.

تفکر و عبادت امواج ـ درست مثل شنیدن ـ اجازه می‌دهد هر چیز دیگری شسته و زدوده شود. وارد بُعد غیرثنوی همین هستی شوید. همان صدا باشید، با آب جریان یابید. در وضعیت طبیعی عنصر آب آرام بگیرید، گویی روح طبیعت یا الوهیت آب را می‌ستایید. همهٔ عناصر مثل ایزدان متجسّد هستند. به آنها توجه کنید. در محراب‌های آنها آرام بگیرید. با آنها یکی باشید. در بُعد مقدس همین لحظه وارد شوید.

یکی شدن با آب مثل یکی شدن با سایر عناصر نیست. ما باعنصر آتش، جلوی یک آتشکده، آتش اردوگاه یا یک شمع مراقبه می‌کنیم؛ و اجازه می‌دهیم افکارمان با شعله بیامیزد تا شعلهٔ درونی، قلب‌های ما را گرم کند، ما

را ذوب کند و فاصلهٔ بین ما و جهان را بزداید.

با عنصر هوا، می‌توانیم روی باد مراقبه کنیم. آن را احساس کنیم و به صدای آن گوش دهیم. می‌توانیم ببینیم باد بین علف‌های بلند روی تپه می‌وزد یا شاخه‌های سر درخت را به نوسان درمی‌آورد، یا می‌توانیم نزدیک پنجره یک آپارتمان شهری بنشینیم و نسیم خنک را احساس کنیم. نسیم تنفس بر ما می‌وزد، غصه‌های ما را با خود می‌برد و ذهن ما را مطهر می‌سازد ـ اگر به آن اجازه دهیم.

برای خاک، می‌توانیم روی یک چیز محکم و جامد و عنصر خاک نیرومند در یک باغ یا جنگل تمرکز کنیم، یا به چشم‌انداز کوهستان نگاه کنیم. چه ما روی منظرهٔ گراند کانیون تمرکز کنیم چه صخره‌ای در پارک شهر، فرقی نمی‌کند. هر بخش عنصر زمین، ایزدبانوی زمین است ... همه چیز یکی است، واحد است، عنصر ربانی زندگی ماست.

در مراقبهٔ پنج عنصر اساس بر توجه مستقیم ما به طبیعت است به صورتی که ما را به ماورای خودمان هدایت کند و به مرحلهٔ طبیعی وحدانیت بازگرداند. وقتی ما کنار ساحل اقیانوس می‌نشینیم. نغمهٔ مداوم امواج، غصه‌ها، افکار و ترسهای ما را می‌شوید. این مثل یک مراقبهٔ طبیعی است. به این ترتیب طبیعی است چون آن را دوست داریم، از آن لذت می‌بریم و می‌توانیم به آسانی با آن پیوند یابیم؛ این کار به ما کمک می‌کند به سوی کمال و تمامیت آگاهی غیرثنوی حرکت کنیم.

مراقبهٔ خیره شدن به آسمان

این مثال طبیعی دیگری از مراقبهٔ دوگن عناصر است. آسمان که عنصر فضا را نشان می‌دهد بدون شکل یا رنگ است. هیچکس نمی‌تواند بگوید دقیقاً از کجا آغاز می‌گردد و به کجا می‌رسد. صرفاً وجود دارد.

مراقبه ما را به سوی شکلی از بودن هدایت می‌کند که در هماهنگی و توازن و وحدانیت کامل با طبیعت است؛ هر چیز و هر کسی را در اطراف ما در برمی‌گیرد ـ همینطور طبیعت واقعی ما را. در مراقبهٔ خیره شدن به آسمان می‌توانیم با یکی شدن با آسمان گشاده در ابدیت حل شویم.

چشمانتان را ببندید. دستهایتان را بی‌حرکت نگهدارید.
بنشینید نفس عمیق بکشید و بیرون بدهید. یکی دیگر. آرام باشید. رها باشید. همه چیز را فروبگذارید. خیلی طبیعی باشید. حالا برای یک لحظه، بگذارید همه چیز مثل امواج روی دریا، مثل ابرهای آسمان بی‌کران بگذرد.
نگاه کنید. بی‌حرکت باشید. بدانید، همه چیز واقعاً اینجاست.
حاضر باشید.
رها و حاضر باشید.
آرام باشید. هیچ کار دیگری انجام ندهید. از هیچ چیز سر در نیاورید، درک نکنید، به دست نیاورید.
فقط باشید.
طبیعی و حاضر و راحت باشید.
خودتان را بشناسید.
به اشیاء همانگونه بنگرید که همین حالا واقعاً هستند.
نفس بکشید و آن را بیرون دهید. عمیق و آرام. فرو دهید و بیرون دهید.
با هر نفس کمی رهاتر شوید.
بگذارید همه چیز به طور طبیعی خودبخود آرام بگیرد.
بگذارید جسم به طور طبیعی جای خودش را بیابد، در زمان خودش. بگذارید ذهن به طور طبیعی به سبک خودش و در زمان خودش جای بگیرد. بگذارید همه چیز به طور طبیعی

برای چند لحظه بگذرد.
لحظه به لحظه، یک آن.
نفس بکشید، لبخند بزنید، آگاه باشید.
نفس بکشید، لبخند بزنید، آگاه باشید.
نفس بکشید، لبخند بزنید، آگاه باشید.
حالا، چشمهایتان را باز کنید.
خیره شوید.
گستره ۳۶۰ درجهٔ آگاهی را افزایش دهید.
به آسمان نگاه کنید.
فقط با تمرکزی ملایم به فضا خیره شوید.
لازم نیست به چشم‌ها فشار بیاورید.
فضا مثل ذهن آغاز و انجامی ندارد.
درون و برون ندارد. شکل واقعی، رنگ، اندازه ندارد.
خیرگی را با فضا بیامیزید؛ ذهن را با ابدیت و فضای تهی درآمیزید.
در فضا مستحیل شوید ـ آگاهی ارزشمند.
نفس را در فضا بدمید، تنفس را به اتمام برسانید ... .
بگذارید همهٔ افکار و احساسات و عواطف با آزادی بیایند و بروند، همه چیز را در فضای آرام رها کنید.
آزادانه به فضای وسیع خیره شوید؛ به آسمان گشاده، در کرهٔ بلورین آگاهی ناب؛ و رها شوید، رها شوید، رها شوید.
نفستان را بیرون دهید.
آسمان را فرو و برون دهید، نفس بکشید و در آسمان با بازدمتان یکی شوید.
ادامه دهید، بازدم، نفس، بازدم، بازدم، بازدم ...

نفستان را بیرون دهید.
باز شوید.
ذهن بی‌نهایت بودایی‌تان را بگسترانید.
بگذارید همه چیز رها شود.
حاضر باشید.
همه چیز را فرو بگذارید، گذشته و آینده را.
ذهن و جسم را فرو بگذارید.
با آسمان یکی شوید و به آرامی در تمامیت حل شوید،
در ارزشمندی،
روشنایی
شادی مراقبه

بعد از ذوب در آسمان می‌توانید بنشینید. بنشینید و از خلأ منور ابدیت لذت ببرید. شاید اندیشه‌ای سربرآورد، اما حالا می‌دانید چطور باید آمدن و رفتن اندیشه را بنگرید. حس حال فی‌نفسه، همان‌طور که می‌گذرد. شاید تمرکز شما نوسان را آغاز کند. می‌دانید با توجه دوباره روی ورود و خروج طبیعی نفس، و توجه بیشتر روی تداوم خروج نفس، در حالی که رها می‌شوید، چطور توجه خود را بازگردانید و خودتان را بازسازی کنید.

مراقبهٔ آه

برای بالا بردن کیفیت مراقبهٔ خیره‌شدن به آسمان، سرود دوست داشتنی و مترهٔ دوگن مرسوم به آه را می‌خوانیم.

نفس عمیق بکشید، و با بازدم چشمان و دهانتان را بگشایید، خیره شوید و به طور مکرر بگویید آههه ...

دوباره نفس عمیق بکشید و مثل زمان اوج لذت جنسی آن را بیرون بدمید

آهههههههه ...

تا جایی که می‌توانید بیشتر بیرون بدهید.

به نَفَس بنگرید.

درون، برون؛

درون، برون.

حالا بخوانید آه؛ آهه؛ آهههههه

بازدم را ادامه دهید، در فضا حل شوید.

دوباره بگویید آه، بعد آهه، بعد آهههههه،

با یک بازدم بزرگ، یک بازدم کیهانی.

بگویید آه، آهه و آهههههه با طول موج‌های مختلف و تُنهای مختلف.

در حالی که مستحیل می‌شوید خودتان را کاملاً خالی کنید،

با هر بازدم،

آه، آهه، آهههههه.

چه آرامشی.

چه رهایی!

آه ... آههه ... آهههههه.

ذهنتان را با فضا درآمیزید و فضا را با آگاهی.

بگذارید همه چیز در وسعت، در فضای باز حل شود.

فقط در هدف آرام بگیرید، آرام و دقیق همان‌گونه که هست

بگذارید صدای هستهٔ مترهٔ آه دوباره طنین افکند.

در بی‌چیزی،

هم در درون و هم در برون.

راحت باشید.

در سکوت و سادگی درونی

وضعیت طبیعی

همین هستی.
اگر اندیشه‌ها سر برآوردند، آه‌های طولانی بکشید، خروج نفس را کش بدهید،
هر بار کمی بیشتر حل می‌شوید.
سپس دوباره در وسعت و شفافیت ارزشمند استراحت کنید.
این حل شدن و راحت گشتن متناوب در گام برداشتن، در راه طبیعی خودِ شماست.
مستحیل شوید، استراحت کنید.
مستحیل شوید، استراحت کنید.
آ‌ههههههه. آها! آههههههه .... .

تجسم و تمرکز

برخی بخاطر شمایل‌های رنگین عرفانی و تمرین‌های معرفت‌بخشی که با آن همراه شده است به طرف آیین بودایی تبتی گرایش پیدا کرده‌اند. تجسم، راهی قدرتمند و ژرف برای استفاده از ذهن، و درخشش آن به سوی نور آگاهی هدایتگر است. این تمرین‌ها به ما کمک می‌کند هویت و خویشتن‌شناسی محدود خود را تعالی بخشیم. می‌آموزیم خودمان را در بوداها و بودیستوه‌های زنده، در شکوهمندترین ماندالای قابل تصور از بودای جهان مستحیل کنیم. به این ترتیب ما با آرامش، عادات کارمایی خود را حفظ می‌کنیم، عمر کنونی جهان بیش از ماست.

از خلال تمرین تجسم می‌فهمیم چطور بطور مداوم ـ هر روز ـ تجسم یا خویشتن‌شناسی خود را بیرون می‌افکنیم، ما خود و تجارب خود را می‌شناسیم. این تمرین‌ها به ما کمک می‌کند بهتر دریابیم چگونه به کمک آنها می‌توانیم ابعاد و زندگی درونی‌مان را با روش‌های پرمعنی و رضایت‌بخش بازسازی کنیم. تجسم به ما کمک می‌کند بیاموزیم که لزوماً آن کس یا چیزی

که فکر می‌کنیم هستیم، نیستیم؛ می‌توانیم چیز یا کسی دیگر باشیم. بنابراین، چرا نیروی گزینش‌مان و خرد ذاتی آگاهی را به نفس تجلی به صورت تارا ـ بودای مؤنث، درخشنده، قادر و آفریننده، یا به صورت آوالوکیتشوارای (Avalokitesvaray) بخشنده ـ بودای عشق و شفقت ـ معطوف نکنیم؟ آیا این مسئله ثابت نمی‌کند که خرسندی از منفی‌بافی‌های ما فاصلهٔ زیادی دارد؟

این تجسمها مراقبه‌هایی در هویت و استحاله هستند. چگونه خودمان و تصویر خودمان را می‌آفرینیم؛ چگونه کارما و جهان‌مان را می‌آفرینیم و بازآفرینی می‌کنیم. به این ترتیب می‌بینیم چطور علی‌رغم احساساتی مثل گرایش به قربانی شرایط و اوضاع شدن می‌توانیم بر مظاهر و تجارب تسلط یابیم.

تمرین‌های تانترایی، ایزدان مجسم‌کنندهٔ مراقبه‌گر و کهن‌الگوهای ابتدایی را دربرمی‌گیرد که یکی از مفاهیم درک ناشدهٔ جهان غنی معنویات هیمالیایی‌هاست. ضمناً یکی از ژرفترین جنبه‌های فرهنگ بودایی بیداری را نشان می‌دهد. برخی غربی‌ها اگر درک کردن آن را غیرممکن ندانند لااقل تسلط بر این فنون بغرنج تعلیم و همچنین حفظ انگاره در ذهن فرد با توجه مستقیم را مشکل یافته‌اند. گاهی اوقات عمل‌گران برای یادگیری این فنون ساعات طولانی صرف می‌کنند فقط برای آن‌که اصول باطنی و معانی ژرفی را که از آنها ناشی می‌شود بیابند؛ سپس به تمرین‌های ساده‌تر، اساسی‌تر و فهمیدنی مانند مراقبهٔ تنفس، حضور ذهن، و اشکال گوناگون خودکاری بازمی‌گردند.

در حقیقت توانایی تجسم کردن یا تصویر ترسیمی اشکال و خصایص الهی اهمیت کمتری دارد تا «احساس» درونی حضور الوهیتی که با مراقبه به‌دست می‌آید؛ ما می‌آموزیم کیفیات جهانی را متجسّد سازیم. در آیین بودا فی‌نفسه خدایی وجود ندارد. بجای آن، اشکال روحانی و کهن‌الگوهایی وجود دارد که کیفیات اصیل و ارجمند را مجسم می‌کنند. کیفیاتی که می‌توانیم

تصور کنیم ـ مثلاً انسان پنداری اصول معنوی مثل خرد، شفقت، شفابخشی و مانند آن. غالباً مردم می‌پرسند آیا این خدایان در بیرون وجود دارند یا در فکر ما هستند؟ آیا امکان دارد در زندگی روزمره کسی اعجازبرانگیز شود؟ غالباً پاسخ می‌دهم آنها همان قدر که واقعی هستند، غیرواقعی هم هستند؛ همان‌طور که ما هستیم.

دو مراقبه
شعلهٔ شمع
مراقبهٔ تمرکز / تجسم

مراقبه شعلهٔ شمع به ما کمک می‌کند آن سوی درون و بیرون را ببینیم. وقتی این مراقبه را انجام می‌دهیم متوجه می‌شویم چطور مدتها پس از خاموش شدن شمع هنوز تصویر آن باقی می‌ماند. این مراقبه ما را برای هر چیز دیگر از قبیل تصاویر آفریننده و جزئی و تمرین‌های تجسم آماده می‌کند. شب وقتی به خواب می‌رویم به نور پاک وارد می‌شویم.

یک شمع روشن کنید.

چراغها را خاموش کنید و نیم یا یک متر دورتر بنشینید.

برای چند دقیقه به شعلهٔ شمع بنگرید؛

درست به شعله نگاه کنید.

وقتی ذهن سرگردان می‌شود و افکار ذهن را از جایی که هست دور می‌رانند،

توجه کنید که حواس پرت‌شده‌تان را دوباره جمع کنید،

به شعله توجه کنید.

به شعله بنگرید.

به شعله نگاه کنید.

ببینید آتش می‌سوزد.

به شعله نگاه کنید؛
شعله را دنبال کنید.
شعله شوید.

به یک‌باره آن را خاموش کنید یا به شمع بدمید،
و چشمهایتان را ببندید.
به تصویر بعدی شعله نگاه کنید
که زیر پلک‌هایتان شکل می‌گیرد.
به شعله نگاه کنید.
به شعله بنگرید.
شعله را دنبال کنید.

شعله باشید.
رها شوید
و حل شوید
در نور پاک درون
ذهن طبیعی -
و درست مثل آن
بدون تلاشی بیشتر
مراقبه کنید.

مراقبهٔ تجسم نور بودا

در این مراقبه، نسبت به آنچه که حس می‌کنیم با مقدسات مرتبط است حس عمیق‌تری به دست می‌آوریم. در طی این تجسم، خودمان را در فضایی که

آکنده از بی‌شکلی و نور معنوی است تجسم می‌کنیم. این مراقبه تجسّم نور بودا نامیده می‌شود، اما اگر راحت‌تر هستید آن را به صورت فرشته، مسیح، ایزدبانو یا حضرت مریم تجسم کنید، در انجام این کار تردید نکنید. ما در نور ملکوتی مستحیل و به آن فضای مقدس وارد می‌شویم. موضوع آن نیست که دری که می‌گشاییم به جایی برسد. می‌کوشیم نور خودمان، روشنایی درونمان را بیابیم.

با تصور اینکه وارد دایرهٔ مقدس نور شده‌اید آغاز کنید. در آن دایره جادویی حمایتگر گام بگذارید که پر از عشق و سعادت است.

به طلا تعظیم کنید، بودای تابناک که در بودگایا (Bodh Gaya)
است.
بنشینید. راحت باشید.
بودای درخشان را تصور کنید؛ پوشیده
در رداهای گرم زرد، نشسته زیر درخت پر شاخ و برگ بودی
درست روبه‌روی شما.
او را تصور کنید که راهب‌ها و راهبه‌های زردپوش احاطه‌اش
کرده‌اند،
در حالی که در حالت مراقبه نشسته‌اند.
رنگین‌کمان نور و خوشبختی، صلح و شادی می‌درخشد.
در آن نور و آنها حل شوید
و آنها نیز در شما حل می‌شوند.
و سپس متفکرانه آرام بگیرید
هیچ کار بیشتری انجام ندهید
در کمال طبیعی بزرگ همه چیز همانگونه است واقعاً هست.

یافتن قلب اشراق

نه ببخشید، نه بپذیرید
نه به نفع کسی نه علیه کسی
ذهنتان را رها کنید
نسبت به تعابیر بی‌توجه باش
طریقت بزرگ یعنی گشودن ذهن به سوی هر چیزی که
به بی‌چیزی می‌رسد
به ناکجا آباد می‌نگرد
درخشان و بی‌عیب
در بی‌حرکتی، عدم خلقت و خودانگیختگی بیارامید
و به بودائیت برسید.

مراقبهٔ تعلیم از تیلوپا Tilopa، مرتاض قرن دهم

همهٔ فنون مراقبه‌گرانه، شامل تمرکز و تجسم راه‌هایی هستند که به منشأ متصلند و بودای درون را بیدار می‌سازند یعنی ذات اصلی شما، ذهن طبیعی شما. این آن چیزی است که مردم در سنت‌های الهی گاهی ربانیت یا نفس: نفس حقیقی، مرتبهٔ طبیعی می‌نامند. ما فقط با تمرین تطهیر و تسلط قلب و عقل به مرحلهٔ حقیقی‌مان می‌رسیم. اگر با آموزش و بازگشت به اصل بر ذهن مسلط شویم، دوباره به مرحلهٔ حقیقی‌مان، که همیشه همین جاست مرتبط می‌شویم و آرام می‌گیریم. ما هنوز به سختی آن را درک می‌کنیم.

همانگونه که در طریقت معنوی گام برمی‌داریم و به آگاهی درخشان درونی که بودای درون است می‌رسیم، کشف می‌کنیم که درجات و اعماق اشراق متعدد است، همان‌طور که درجات و اعماق عشق متعدد است. سطوح

اشراق از تجربهٔ زودگذر «آهاه یا تجلی الهی همهٔ راههایی که به تعالی و پُری و کمال می‌رسد شروع می‌شود، تا به اشراقِ کاملاً شکفته ـ بودائیت می‌رسد. ماهایانابوداها و بودیستوه‌ها می‌گویند ممکن است تا زمانی که همه به اشراق برسند، اشراق واقعی به وقوع نپیوندد.

با کمال تعجب، تجارب «آهاه آنی هستند، اما به‌نظر اثیری می‌رسند. غالباً می‌گویم که این روزها به اشراق رسیدن ساده‌تر به نظر می‌رسد تا در اشراق ماندن. مردم از این تجارب گذرا به عنوان اشراق، توصیفات گوناگونی ارائه می‌کنند ـ هر چیزی از ملاقات بودا در رؤیاهای نور ناب گرفته تا بیداری ناشی از مراقبه برای دیدن فرشتگان، قدیسین، مریم یا عیسی.

در آیین بودا درجات مختلف اشراق وجود دارد. کسی که نخستین سطح را می‌گذراند شاگرد محسوب می‌شود. شاگردان مردان و زنانی هستند که واقعیت غایی را اگر چه به طور آنی مستقیماً تجربه کرده‌اند. معلمان من همیشه در مورد اهمیت تجربهٔ متعالی می‌گفتند «یک نگاه گذرا کافی نیست». منظور آنها از این حرف آن بود که کسی که واقعیت را دیده راضی نمی‌شود مگر اینکه به شناخت بیشتری برسد. این لحظات گذرای اشراق شبیه لحظه‌ای است که ابرهای پوشانندهٔ خورشید برای مدتی کوتاه کنار روند و از خلال آنها آفتاب بتابد. وقتی ابرها بازگردند، مدتی طولانی خورشید را نمی‌بینیم اما حالا می‌دانیم که خورشید آنجاست. درک می‌کنیم که چرا روز است.

چون بینش، معرفت است، تجارب اشراق می‌تواند در طریقت خیلی مهم باشد. این تجارب شک و تردید را ریشه‌کن می‌سازند. ما را متقاعد می‌کنند که واقعیت پشت مه و ابرهای وهم است ـ حتی اگر موقتاً در ابهام فرو رفته باشد، آنچه را که می‌جوییم می‌یابیم. همانطوری که شاعر عارف هندی «کبیر»، سروده است «برای پانزده ثانیه به آن خیره شدم و به خدمتکاری برای زندگی مبدل گشتم.»

بهرحال با کمال تعجب کشف می‌کنیم که آرمان اشراق همان‌قدر که ما را به سمت خود می‌کشد، به هراسمان نیز می‌افکند. گاهی اشراق را می‌خواهیم اما بعد از آن که به جاه‌طلبی‌های دنیایی خود دست یافتیم، گاهی نگرانیم که مبادا اشراق به معنی کاهش ارتباط با کسانی باشد که دوستشان داریم. گاهی می‌ترسیم که به محض رسیدن به اشراق به یک دستگاه نمودارکش تبدیل شویم، گویی که از حس و هیجان تهی شده‌ایم بدون رنج و اشتیاق. در این صورت ممکن نیست به آن علاقمند گردیم. حتی شاید دلسرد شویم.

شاید از گم کردن راه بازگشت بهراسیم و نفهمیم که کیستیم یا چرا کاری را انجام می‌دهیم. ما می‌فهمیم ترس از ناشناخته یعنی چه. نگران آنیم از این که به ماورای خود برویم، هوسهای خود را مرور کنیم و خویشتن را از بین ببریم. این ترس یک واکنش است، می‌توانیم همان‌طورکه «خود» مشتش را باز می‌کند، عادات یکنواخت و الگوهای یکسان فکری را دور افکنیم و از آن پیشگیری کنیم. طریقت به معنی گام برداشتن روی یک لبهٔ تیز نیست. آیا اصلاً ما را به سمت اعتدال طلایی می‌کشاند ـ به سمت سلامت و شعور و اصالت. همهٔ آنچه که انجام می‌دهیم باز شدن به سوی حقیقت و واقعیت است ـ تصویر بزرگتر. فکر می‌کنم اگر به بودا و سایر اساتید به اشراق رسیده توجه کنیم مفید است. با این مثالها، می‌بینیم مردان و زنانی که به اشراق رسیده‌اند و بین ما قدم می‌زنند در زندگی‌های سالم و غنی و خردمندانه‌که با روابط عاشقانه و آرمانهای عاطفی و ایده‌های اساسی آکنده است باقی‌مانده‌اند. پیامد دیگری که برخی را عمیقاً نگران می‌کند این است که هرگز نتوانند به اشراق دست یابند. آنها احساس می‌کنند نمی‌توانند ساعات متمادی را صرف مراقبه کنند. آنها نمی‌توانند از آداب و رسوم و قوانین سنتی تبعیت کنند. آنها احساس می‌کنند بیش از حد مشغولند و بیش از توان و زمانشان می‌خواهند. فکر می‌کنم واقعاً برای کسانی که در طریقت برای رسیدن به درک، گام برمی‌دارند مهم است که تجلی بودا دارما می‌توانند

شایستگی عمل به طریقت را به کسی عطا کند. هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد حتی اگر به چیزی اعتقاد نداشته باشید یا چیزی را بخاطر نیاورید.

یکی از داستانهای مورد علاقهٔ من دربارهٔ راهب چوندا (Chunda) است. چوندا خیلی سریع به نیروی عقلانی دست نیافت. وقتی برادر بزرگتر چوندا راهب شد، چوندا فقط نسبت به‌کار برادرش کنجکاو گردید. نزد آناندا، ملازم بودا رفت و آناندا گفت «متأسفم، تو هرگز نمی‌توانی یک راهب شوی». آناندا فکر کرد این پسر جوان بیش از آن احمق است که یک راهب شود چون حتی نمی‌تواند قوانین را به خاطر بسپارد. بنابراین چوندا و برادر راهبش به بودا متوسل شدند که به محبت و مهربانی معروف بود.

بودا گذشتهٔ این جوان کودن را بررسی کرد. دید که مثل بیشتر مردم، چوندا حداقل یک بذر یا ریشهٔ شایستگی در مجموعهٔ کارمایش دارد که می‌تواند برای به اشراق رسیدنش مفید باشد. موضوع این نیست که او قوای عقلانی محدودی دارد؛ یا مهم نیست که چوندا بتواند یا نتواند حتی یک قانون را به خاطر بسپارد. بودا به آناندا گفت «آناندا تو یک بودا نیستی. نمی‌توانی ببینی که این جوان می‌تواند به اشراق برسد. اما من بودا هستم، و تصمیم دارم از او یک راهب بسازم. چرا او نتواند به رهایی برسد؟»

بنابراین بودا، چوندا را پذیرفت. اما چوندا نمی‌توانست چیزی را بخاطر بسپارد، حتی نمی‌دانست چگونه ردایش را بپوشد. گاهی اوقات راهب شدن او غیرممکن به نظر می‌رسید یا حداقل در ابتدا چنین بود. تعالیم زیادی بودند و در آن روزها هیچ کتابی نبود، همه چیز را حفظ می‌کردند. چوندا نمی‌توانست چیزی را بخاطر بسپارد، بنابراین آنها کار تمیز کردن صندل‌هایی را که بیرون در، درمی‌آوردند به او سپردند در حالی که راهبان مشغول تعلیم گرفتن بودند.

اما چوندا می‌خواست مثل سایر راهبان عمل کند و به اشراق برسد ـ چیزی که او هر روز می‌شنید. او مستقیماً نزد بودا رفت تا از او بپرسد که برای

رسیدن به اشراق باید چه کند. بودا گفت «وقتی آشغال‌ها را جمع می‌کنی و به نظافت می‌پردازی فکر کن من همهٔ ابهامات ذهن را تطهیر می‌کنم.» سپس بودا دو بیت شعر به چوندا داد تا حفظ کند: «با پاک کردن هر صندل، من ابهامات ذهن ذاتی، کامل، درخشان را می‌زدایم.» بودا از او خواست آن را تکرار کند. گفت «می‌توانی آن را بخاطر بیاوری؟» چوندا گفت «آری».

چوندا سعی کرد شعر را تکرار کند «با هر بار دور ریختن کثافت، من پاک می‌کنم ...» و نتوانست بقیه‌اش را بخاطر بیاورد. اما او کارمای خوبی داشت و آناندای نجیب در کنارش بود که شعر را به یاد او بیاورد تا زمانی که توانست شعر را حفظ کند. بنابراین چوندا در فاصلهٔ بین تمرین‌ها پیش برادر راهبش رفت.

یک روز بودای مهربان بازگشت و به چوندا گفت: «آیا صندلها را پاک می‌کنی؟» چوندا گفت «آری». بودا پرسید «آیا خاک کف تالار را پاک می‌کنی؟» چوندا گفت «آری» و بودا پرسید «آیا ابهامات عقل ذاتی، کامل، درخشان را می‌زدایی؟» و چوندا ناگهان به اشراق رسید! قلبش انباشته از شادی شد. او فهمید که صندل‌های کثیف فقط صندل بودند. کف اتاق، حتی در حالت گرد گرفته فقط یک کف بود. او یک ارهانت شد.

همه مردم بومی که چوندا را می‌شناختند نمی‌توانستند باور کنند که او به اشراق رسیده و یک ارهانت شده است. اما هر جایی که بودای درخشان می‌رفت، جایی برای چوندا نگه می‌داشت، زیرا می‌گفت او ناب‌ترین ذهن را دارد، و کم غرورترین ارهانت است. او نابترین ذهن را دارد زیرا هیچ چیزی نمی‌داند، و کم غرورترین است زیرا به نقایصش اعتراف می‌کند. آنچه مطرح است نیت صادقانه و قلب پاک است.

آزاد و ساده: یک ترانهٔ فی‌البداهه

نوشتهٔ لامای ارجمند گندون (Gendun) رینپوشه

شادی حاصل نمی‌شود
از تلاش بزرگ و عزم راسخ
اما در آرامش و رهایی وجود دارد.

تقلا مکن،
کاری برای انجام دادن یا باطل کردن وجود ندارد.
آن‌چه در یک آن در ذهن جسمانی سربرمی‌آورد
اصلاً اهمیت ندارد، همه چیز کمی واقعیت در خود دارد.
چرا با آن خود را یکی می‌پندارید و به آن دلبسته می‌شوید
و درباره آن و خودتان حکم صادر می‌کنید؟

خیلی بهتر است به سادگی
بگذارید بازی خودبه‌خود انجام شود،
مثل امواج که ناگهان ظاهر می‌شود و به عقب برمی‌گردد ـ
بدون اینکه چیزی تغییر کند یا تحت تأثیر قرار بگیرد ـ
و توجه کن چطور همه چیز بارها بطور جادویی ناپدید می‌شود و باز پدیدار می‌گردد
زمان بی‌پایان.
فقط جستجوی ما برای شادی
مانع دیدن آن می‌شود،
شادی مثل یک رنگین‌کمان خوش‌رنگ است که ترا به دنبال خود می‌کشد،
یا سگی که دمش را تکان می‌دهد،

اگر چه صلح و شادی مثل
یک شیء یا مکان وجود ندارد،
همیشه قابل دستیابی است
و هر لحظه همراه توست.
به واقعیت تجارب خوب و بد
اطمینان مکن؛ آنها مثل آب و هوای زودگذر روزانه،
مثل رنگین‌کمانی در آسمان هستند.

می‌خواهی آنچه را که در چنگ نداری به چنگ بیاوری
خودت را از خلأ بیرون می‌کشی.
همان‌طور که از خستِ مشتِ بسته رها می‌شوی،
فضای نامتناهی آنجاست ـ باز، مجذوب کننده و راحت.

این گستردگی، آزادی و آرامش را غنیمت بشمار.
چیز بیشتری مجو.
وارد جنگل پر شاخ و برگ مشو
فیل بزرگ بیداری را بجوی،
که به آرامی در خانه استراحت می‌کند
جلوی اجاق تو.
هیچ کاری انجام مده
هیچ چیزی را به زور مستان
هیچ چیزی مخواه
ص.ر هیچ چیزی را به دست نیاور ـ

اماهوا شگفت‌آورا!
همه چیز خودبخود رخ می‌دهد.
ترجمه شده در داکپو کاگیو لینگ (Dakpo Kagyu Ling) در (Dordogne) فرانسه.

سخن پایانی:

به سوی آیین بودای غربی و دارمای معاصر

چه چیزی مهم است؟ گذشته گذشته است. آینده اهمیت دارد. ما خالقیم. آینده در دستهای ماست. حتی اگر ناتوان یا مأیوس باشیم، تلاش می‌کنیم ـ بیش از آن که از دیگران چیزی بستانیم به آنها عطا می‌کنیم. همیشه معرفت برتر بشر دوستانه ترا ترغیب می‌کند. در غرب تو خالقی هستی که جوهر بی‌زمان دارما را با روزگار و شرایط فرهنگی خودت منطبق می‌سازی.

حضرت اقدس، دالایی لاما

در دهۀ ۱۹۷۰ به آسیا رفتم، زبان تبتی را آموختم و ده سال در صومعه‌های هیمالیا ماندم و برای پرسش و تعلیم با لاماهای بی‌شماری سر صحبت را بازکردم. وقتی به امریکا بازگشتم فقط می‌خواستم به تأسیس صومعۀ تبتی در ورداستاک نیویورک کمک کنم و بعد به جایی بازگردم که بیش از ۹ سال در آن زندگی کرده بودم، به رواقهای یک خلوتکدۀ تبتی در جنگلهای جنوبی فرانسه.

وقتی برای اولین‌بار امریکا را ترک کردم نمی‌توانستم تصور کنم بعد از

بیست سال که بازمی‌گردم دارما در غرب وجود داشته باشد. نخستین نشانه در طی ملاقات کوتاهی که پس از بازگشتم به امریکا پس از بیست سال انجام دادم، دیده‌شد. دریک جمع خانوادگی با عموی‌بزرگم ماکس گفتگو می‌کردم، او می‌گفت «درکشوری کهن» به دنیا آمده بود. او به توصیهٔ پزشکش هر صبح و شب بیست دقیقه مراقبه می‌کرد. در بروکلین آموخته بود که چگونه در وضعیت «۷» مراقبه کند. با همان تأکید مردم اروپای میانه به من گفت «جفری، من نمی‌توانم بدون آن زندگی کنم» «حالا می‌فهمم که تو این همه سال چه می‌کردی». خیلی بعید بود که عموی بزرگ من نوید دهندهٔ آینده باشد.

یکی از بهترین مثالهای گسترش فلسفه بودایی در غرب در اثر یونس کابات‌زین دیده می‌شود. او مراقبهٔ حضور ذهن را خارج از جایگاه مذهبی در حوزهٔ سلامت و شفابخشی انجام داد، جایی که به طور مؤثر در رنجها و فشارهای روحی مزمن سهیم می‌شد. اما چه کسی می‌تواند بودای به اشراق رسیده را تصور کند زمانی که پزشکان فعال برای درمان برخی مشکلات پزشکی مثل فشار روانی، آسم، فشار خون و میگرنها مراقبه را تجویز می‌نمایند؟ چه کسی تصور می‌کرد در بیمارستانها و خانه‌های سالمندان غربی کار پرمفهوم و گسترده‌ای برای هشیاری انجام بگیرد؟ چه کسی تصور می‌کرد که یوگا، تایی‌چی، و مراقبه در وضعیت «۷» در کنیسه و کلیسا و خانهٔ سالمندان تدریس شود؟ چه کسی تصور می‌کرد کتاب‌فروشی‌ها و باشگاه‌های کتاب، کتابهای روحانی را رواج دهند، دروس بودایی در برنامه‌های دورهٔ عالی تدریس شود و بیش از دوهزار مرکز بودایی فقط در ایالات متحد تأسیس گردد.

سه سنت بزرگ، یک دارمای معاصر غربی

تاریخ نشان داده است که هر جا آیین بودا وارد فرهنگی شود، تنها فرهنگ را

تغییر نمی‌دهد، بلکه خود نیز با آن فرهنگ تغییر می‌کند. این طبیعت ترجمه و انتقال دارماست. دارما همیشه می‌تواند جوهرش را حفظ کند در حالی که خودش را از نو می‌سازد تا موجه و قابل فهم و مرتبط باقی‌بماند.

در نخستین همایش معلمان غربی بودایی، گروهی از معلمان مراقبه بودایی در دارماسالا هند با هم ملاقات کردند و دربارهٔ انتقال دارما در دنیای نوین به مباحثه پرداختند. در طول این همایش حدود سی نفر از ما روی صندلی‌ها و نیمکتها در اتاقی در خانهٔ یک طبقه دالایی‌لاما دایره‌وار نشستیم. می‌توانستیم از ورای پنجره‌ها قلل برف‌پوش و سفید هیمالیا را ببینیم.

در نگاه اول، شاید گروهی از مردان و زنان ناهمگون به نظر می‌رسیدیم. برخی از ما شلوار جین و پیراهن پشمی پوشیده بودیم، برخی ژاکت ورزشی و کراوات، برخی پیراهن و برخی شال کشمیری بر تن داشتند، عده‌ای نیز رداهای رهبانیت سنتی به رنگ‌های زرد، نارنجی، اُخرایی، خاکستری و سیاه پوشیده بودند. ما از دوازده کشور غربی آمده بودیم، گروهی از معلمان کهنسالِ سنتهای بزرگ بودایی. ما از فرهنگهای مختلف آمده بودیم؛ در سنتهای مختلف آموزش دیده بودیم؛ سبکهای مختلف تدریس را به کار برده بودیم، اما در یک زمینه مشترک بودیم،

دالایی‌لاما ما را به خاطر طرز استفاده از ابزار، جامه‌ها، لوازم و تزئیناتی که از سبک قدیم آسیایی اخذ کرده بودیم دست انداخت. او نشان داد که این امر، قلب دارما نیست، اما فرهنگی است که در هر کشوری تغییر کرده. آیین بودا در طول قرن‌ها از موطنش در هند به هیمالیا، آسیای جنوب‌شرقی، چین و ژاپن رفت. او یک‌بار دیگر به ما تذکر داد که دارما بی‌زمان و فرهنگی بی‌مرز است. حقیقت ضروری دارما و قلب اشراق با تجلیات فرهنگ یا زبان یا زمان محدود نمی‌شود. امروزه، آیین بودا در وضعیت انتقادی است، چون وارد غرب شده است. شگفت نیست که موانع مادی، سیاسی، زبانی و فرهنگی وحشتناکی وجود دارد که باید در انتقال بودا دارما از شرق به غرب و از

گذشته به حال و آینده بر آنها غلبه کرد. این انتقالی است در زمان و مکان، پلی است بر روی قاره‌ها و اقیانوسها، از جهان سنتی مشرق زمین به فرهنگ علمی و فرامدرن غربی.

ما سه سنت بزرگ بودایی و شعب گوناگونش را از آسیا به ارث برده‌ایم. آنها ترجمه شده‌اند، سازگار گشته‌اند و در مظاهر آشنای اینجا در غرب چکیده‌اند، خصوصاً به وسیلهٔ معلمان ذن، ویپاسانا و دوگن. اکنون این خرد مرحلهٔ غنی و سحرانگیز استحاله و سازگاری را می‌گذراند در حالی که ما در اشکال آزاد کننده و متداوم، تولد دوباره‌اش را تسهیل و به زایمانش کمک می‌کنیم. در همان حال گروه‌های قومی بودایی تشکیل شده که سنت‌های بودایی آسیایی را که از موطنشان کوچانده شده دست نخورده حفظ کرده‌اند.

پلهای محکم از شرق به غرب ساخته شد و دارما به دنیای جدید رسید. این امر گریزناپذیر همه نوع پرسش‌های جالب و چالش‌ها را به وجود آورد و حتی سردرگمی، تضاد و نقیضه نیز ضرورتاً حاصل شد. این نخستین باری است که همهٔ مکاتب موجود آیین بودا در کنار هم موجودند، شانه به شانهٔ هم، در یک مکان و یک زمان.

برخی از ما بیش از یک معلم مطالعه و تمرین کرده‌ایم، هر تمرین نمایانگر سنتی متفاوت است. می‌توان تصور کرد که بعضی‌ها سه‌شنبه مشغول تمرین سکوت باشند و جمعه به گروه سرودخوانی یا تجسم بپیوندند. این به مفهوم آیین بودای سطحی، تفننی یا عامیانه نیست. ما در غرب فرصت داریم تعالیم و تمرین‌های گوناگون را آزمایش کنیم و بفهمیم مورد علاقه‌ترین و دلخواه‌ترین آنها برای ما کدام است. در «مرحلهٔ خریده ابتدایی معنوی» می‌توانیم تعداد محدودی از طرق و فنون را امتحان کنیم قبل از آن که آن را بپذیریم و به یک تمرین مقید شویم. تحرک اجتماعی در فرهنگ ما می‌تواند به پژوهش معنوی سرعت شگفتی ببخشد. همهٔ ما فرصت گزینش داریم فرصت یافتن چیزی که با تجربهٔ ما هم‌آوا و مرتبط باشد.

همهٔ ما از جهات مختلف به سوی آیین بودا می‌آییم

چند سال پیش، یک جوان صادق و ساده از جنوب ایالات متحد به یک مرکز بزرگ مراقبه در ماساچوست آمد تا برای مدتی طولانی برنامه‌های عملی را انجام دهد. بعد از چندماه، خواست بطور خصوصی با یک تعلیم دهنده ملاقات کند و در حین ملاقات، خانم تعلیم دهنده دریافت که هر روز صبح هنگامی که گروه نیایش سه بخش زنهار را می‌خواندند، جوان می‌خواند «من در بودا، دارما، و خدای خورشید پناه می‌جویم» اما اشتباهش مهم به نظر نمی‌رسید و در تمرین مراقبه او که داشت خوب می‌شد تداخل نمی‌کرد. زیرا هر چند ترجمه برای او مشکل‌ساز بود اما همپای گروه پیش می‌آمد.

به عنوان غربی همهٔ ما از جهات مختلف به سمت سه جوهر ـ بودا، دارما، و سنگهه ـ می‌آییم. فکر می‌کنم منصفانه است که بگوییم تعداد کمی از ما بودا دارما یا مراقبه را از والدینمان آموخته‌ایم. برخی از ما در زمان کودکی به مدرسهٔ یکشنبه برای تعالیم مذهبی می‌رفتیم، برخی در گروه کُر کلیسا آواز می‌خواندیم، برخی فقه کاتولیکی را مطالعه می‌کردیم، برخی دعاهای عبری می‌آموختیم و شمعهای سَبَت (Shabbos) روشن می‌کردیم، برخی در علم پرورده شدیم و برخی در خانواده‌هایی بزرگ شدیم که خدا شخصیتی غیر درست‌داشتنی (Persona non grata) به نظر می‌رسید. ما از فرهنگی یکپارچه نیامده‌ایم، از جایی که همه سرودهای مذهبی یکسان می‌خوانند و دعاهای یکسان را می‌شناسند. ما در کشورهایی به دنیا نیامده و بزرگ نشده‌ایم که همهٔ تخیلات و نیاکان و شمایل‌ها و روزهای مقدس یکسانی داشته باشند. با کمی سرگردانی، سراسیمه می‌شویم. ما بخشی از تصادم بین شرق و غربیم و اگر چه حقیقت اصلی و هسته دارما یکپارچه باقی می‌ماند، پوسته تغییر می‌کند.

با وجود دیدگاههای متفاوتی که در این باره وجود دارد یکی از جالب‌ترین

چیزها در مورد معنویت بودایی آن است که مجبور نیستی بلافاصله ایمان کنونی‌ات را یا اعتقاد به اجدادت را رها کنی. کالو رینپوشه می‌گوید می‌توانی به سه جواهر آیین بودای عملی پناه ببری، و بدون پذیرش یک ایمان یا نظام عقیدتی جدید از آن نتیجه بگیری. در حقیقت، امروزه برخی مردم تمرین بودایی مراقبه را مثل حضور ذهن یا ذازن (Zazen) بدون آنکه بودایی باشند انجام می‌دهند.

من شخصاً قبل از آن که واقعاً جوهرهٔ دارما را درون خودم و فرهنگ خودمان ارزیابی کنم انواع تعالیم را امتحان کردم. زبانهای بیگانه را آموختم، مشرّف شدم، سرم را تراشیدم، رداهای راهبی پوشیدم، در صومعه‌ها زندگی کردم و آموختم به مراسم و آداب آیین بودای تبتی عمل کنم تا اینکه سرانجام سویدای ذات دارما را در تعالیم دوگن یافتم. به هر حال در آن قالب دریافتم که یافتن عمل خاص من نیاز دارد که بر کارایی و توان آنچه که در سنتهای مختلف کاراتر و مفیدتر یافته‌ام بیفزایم، و ریشه‌های عقلانی غربی را به آن اضافه کنم. ماهیت من به این ترکیب نیاز دارد! نمی‌توانم طور دیگری عمل کنم. من یک امریکایی بودایی هستم. این است کارمای غربی.

به جلو بنگرید

عمیقاً معتقدم که همهٔ ما با هم باید به معنویتی جدید دست یابیم. این مفهوم جدید قاعدتاً باید دقیق باشد، در کنار مذاهبی که همهٔ مردمان خوب از آن پیروی کنند.

حضرت اقدس، دالایی‌لاما

امروزه می‌بینم بیشتر به جلو رفتن نیاز داریم تا اینکه به عقب، به تماس‌مان با معنویت بنگریم. برای مشعلدار بودن در جهان جهل‌زده و خشن باید به طور

هماهنگ و مؤثر و با روحیهٔ احترام متقابل، درک بی‌غرضانه و سعه‌صدر تشریک مساعی نماییم. نیازمندیم تصمیم بگیریم از تفکر در مورد مسائل روزانه‌مان فراتر برویم.

سه موج انتقال آیین بودایی در غرب با سه نسل از معلمان دارما نشان داده شده است. نخستین گروه معلمان زادهٔ آسیا بودند که رویکردشان کاملاً سنتی بود. آنها همانگونه مراقبه و تمرین‌های مرتبط با آن را معرفی کردند که شخصاً به مریدان غربی درس می‌دادند هم در غرب و هم در آسیا، موج دوم نسل معلمان بودایی غربی است که زیر نظر این معلمان تعلیم یافته‌اند. وظیفهٔ آنها بیشتر ترجمهٔ واژگان، مفاهیم و اشکال تمرین بودایی برای انتقال به شاگردان غربی در کشور خودشان بود. اکنون شروع اولین نسل از معلمان دارماست که به تنهایی در غرب زیر نظر معلمان غربی تعلیم دیده‌اند.

برخی مردم فرهنگ‌های دیگر افتخار می‌کنند که بخش عمدهٔ هویت فرهنگی خود را حفظ کرده‌اند؛ دیگران مشتاقانه خود را منطبق و همانند ساخته‌اند. ما باید یک ترکیب یا آمیزه‌ای از دارما با بهترین چیزهایی که از گذشته و آسیا به ما منتقل شده به وجود آوریم. آنچه به این دارما می‌افزاییم مفیدترین تجربیات نوین خود ماست. این حضور، نسخهٔ امروزینی است که خود بودا «اکایانا» (Ekayana) نامیده است ـ راه واحد بزرگ بیداری ـ آن هم زمانی که او به تمامیت همهٔ تعالیمش رجوع کرد. این یک دارماست، یک طریق منسجم رهایی برای اشراق.

چون در همین عصریم، نمی‌توانیم نادیده بگیریم که چشم‌انداز نوین ما زیر نفوذ اصول دمکراتیک، بوم‌شناسی، افکار فمنیستی، حقوق مدنی، روان‌درمانی، کاریابی و جنبشهای اصلاحگر مذهبی است. آیین پروتستان، بدعتی در مسیحیت بود بدون آن که مسیحیت را کنار بگذارد؛ آیین یهود اصلاح شده، برخی از محدودیتهای یهودیت ارتدوکس را کنار می‌گذارد در حالی که اصل سنت یهود را نگه می‌دارد. شبیه همین مسئله برای بودادارما

اتفاق می‌افتد. به نظر من اینها جنبش‌های مثبتی هستند که دارما را با طرح نوین غربی هماهنگ می‌کند. این مثل شراب‌های عالی کالیفرنیاست که از شراب انگور اروپایی تهیه می‌شود.

یکی از وظایف اصلی معلمان معاصر غربی این است که مطالعه و عمل دارمای بودایی را همسنگ سازند و رهبری را بر عهده گیرند، ضمناً ارزشهای سلامتی‌بخش دارما، سبک زندگی بودایی، و اعمال عبادی را با فعالیت‌های جامعهٔ فرامدرن ادغام نمایند.

برای سوق دادن دارما به راهی خردمندانه مرهون خودمان هستیم. باید روح را نگه‌داریم، قلب دارما را زنده نگه داریم بی‌محابا اشکال منسوخ را از بین ببریم و مطابق شرایط جاری اشکال نوینی به وجود آوریم. هر یک از ما می‌توانیم به یک بودا تبدیل شویم. این یعنی به انجام رساندن نفس دارما، بودای متجلی.

ده رویهٔ تکوین یافته

اکنون چند سالی است که من رویه‌های مذهبی وکرچیده از آیین بودا به خاک حاصلخیز دنیای غرب را می‌شناسم. با دید خاص خودم، ده رویه را در آیین بودای غربی یا دارمای امریکایی تشخیص داده‌ام.

سخن گفتن از تکوین آیین بودای غربی، سخن گفتن از تارهای رنگین و باریک است که در یک تافتهٔ بزرگتر بافته شده است. به نظر می‌رسد که گروههای گوناگون آیین بودای مراقبه، آیین بودای سرودخوانی مذهبی، آیین بودای مناسکی و آیین بودای اساسی، آیین بودای رمزآلود و آیین بودای مدرسی، آیین بودای درمانی، آیین بودای عقلانی همینطور آیین بودای غیرعقلانی وجود دارد. برخی به آیین بودای موروثی و عزلت‌گرا کشیده شده‌اند، برخی آیین بودای جمعی، آیین بودای صحبت گروهی، آیین بودای

تبلیغی، آیین بودایی که به سلامت و شفابخشی گرایش دارد، آیین بودای طریقت علیا ـ میانی، آیین بودای یهودی، آیین بودای مسیحی ذن، آیین بودای گیاهخواران، آیین بودای بدبینانه، آیین بودای التقاطی، عصر جدید و آیین بودای مبتنی بر صفر کردن، و چند آیین بودای دیگر.

استاد ویتنامی ذن تیچ نات هان، گفت: «اشکال آیین بودا باید تغییر کند به صورتی که جوهرهٔ آیین بودا تغییر نیافته باقی بماند. این جوهره شامل اصول امرار معاش است که نمی‌تواند به صورت خاصی تدوین شود».

در کتاب *بیداری غرب: رودررویی آیین بودا و فرهنگ غربی*، استفان بچلور (Stephen Batchelor) می‌نویسد، «نمی‌توان گفت آیین بودا پیرو یکی از اینهاست: نظامی اخلاقی یا فلسفه یا روانشناسی؛ یک دین یا اعتقاد یا تجربهٔ عرفانی؛ کردار فداکارانه یا انضباط مراقبه یا روان‌درمانی. در عین حال می‌تواند همهٔ اینها باشد.»

همچون او معتقدم واقعاً چیزی به‌نام آیین بودا وجود ندارد؛ فقط بوداییها وجود دارند. وقتی از ده رویه در آیین بودایی غربی سخن می‌گویم، شروط لازمهٔ آن را حداقل بین کسانی که من به عنوان ترکیب کنندهٔ اولیه گروههای مراقبه تمرین می‌دهم، به کار می‌برم. بخاطر داشته باشید، اینها رویه‌های تکوین یافته و راهی برای به پایان رساندن این بصیرت هستند.

رویهٔ ۱. مراقبهٔ پایه‌ای و جهت یافته

به عنوان غربی، نوعاً بخاطر مراقبه و تفکر به آیین بودا کشیده می‌شویم تا برای بهبود کیفیت زندگی‌مان تلاش کنیم. می‌خواهیم نسبت به آنچه انجام می‌دهیم حضور ذهن بیشتری داشته باشیم. ما نه از طریق مدرسهٔ عالی بلکه به این دلیل به آیین بودا کشیده شده‌ایم که می‌خواهیم استحالهٔ شخصی پیدا کنیم، به تجربهٔ مذهبی هدایت شویم و می‌خواهیم خرد و خیر و شفقت را وارد زندگی روزمره‌مان نماییم. دارما چیزی نیست که به آن اعتقاد بیاوریم

بلکه چیزی است که انجام می‌دهیم.

رویهٔ ۲. عوام جهت یافته

هر چند اساساً برای راهبان سنتی اتاق خصوصی ـ هم برای دراز مدت و هم کوتاه مدت ـ وجود دارد، آیین بودا در غرب عمومی‌تر است. عمل کنندگان در تلاش برای درک بهتر مفهوم زندگی پیامدهای فردی خویشاوندی، خانواده و کار را به مرکز دارما وارد می‌کنند.

رویهٔ ۳. برابری جنسی

در کوشش برای فرارفتن از ساختارها و فرهنگ‌های سنتی پدرسالارانه، ما در تحت پوشش قرار دادن زنان در نقشهای تعلیم و رهبری همچون مردان گام بزرگی برداشتیم. معلمان زن بیشتری پذیرفتیم که برخی از آنها به بهترین وجه تعلیم می‌دهند. برابری جنسیت بازماندهٔ یک آرمان است، اما آرمانی که قابل دسترسی به نظر می‌رسد. همهٔ ما ـ مذکر و مؤنث ـ فرصت داریم که جنبهٔ مؤنث‌مان را بپالاییم و آیین بودا را تمرین کنیم که در آن ما قلب و عقلمان را در توازن نگه می‌داریم و جسم و جانمان را ارج می‌نهیم. می‌کوشیم از گذشته درس بگیریم تا اشتباهات دیگران را تکرار نکنیم.

رویهٔ ۴. دمکراتیک و مساوات طلب

آیین بودای غربی نیاز دارد به خرد غربی تبدیل شود. همان‌طوری که قابل پیش‌بینی بود این آیین دارای مرسوم‌سازی و رهبرگرایی کمتر و روش دمکراتیک بیشتری است. در توضیح باید گفت که رشد شخصی و علایق فردی بیش از رشد و حفاظت ناشی از آداب و رسوم فرد را تحت فشار قرار می‌دهد.

رویهٔ ۵. اصول‌گرایی، ساده‌سازی، رمز زدایی

غالباً آن چیزی که فقدانش در آیین بودای غربی چشمگیر است عبارتست از: پیچیدگی و مراسم باطنی و مناسک رمزی که فقط برای رازآموختگان طرح می‌شد. معلمان غربی بیش از شکل روی جوهره آیین تأکید می‌ورزند، همچون تعالیمی که به زندگی روزمره مربوط می‌شود. بنابراین بیشتر عملی و این جهانی است تا آن‌جهانی و جادویی، با تأکید بیشتری که بر ادغام تمرین دارما در زندگی روزمره از طریق حضور ذهن و شفقت انجام می‌گیرد.

رویهٔ ۶. غیر فرقه‌ای

به نظر می‌رسد بیشتر غربیها چند سنت و فن مراقبه مختلف را ارزیابی می‌کنند. ما دیده‌ایم چطور مصلحت‌اندیشان و قدرت‌طلبان و پیروان تبعیض فرقه‌ای در اجتماعات مختلف مذهبی آشفتگی پدید آورده‌اند. می‌فهمیم که ضروری است بکوشیم در این دامها نیفتیم. به عنوان عمل کننده می‌خواهیم تجاربمان را از تمرین‌های معنوی و مختلف بودایی بگستریم و عمیق سازیم. فکر می‌کنم خطری ندارد که بگوییم سود زیادی از عدم فرقه‌گرایی و وحدت‌گرایی و دگرگشتی نصیب ما می‌شود. در حقیقت برخی از معلمان بهترین سنتها را در یک دارمای غربی ترکیب می‌کنند! ترکیبی که به نظر گریزناپذیر می‌رسد. کارمای امریکایی دیگ بزرگ ذوب ماست. با آن زیسته‌ایم و آن را بیشتر می‌فهمیم.

رویهٔ ۷. زیرکی روان‌شناسانه

در روان‌شناسی استحاله اصول بودایی بیش از پیش شرح می‌شوند. ایمان و پارسایی برای بعضی‌ها مهم و مفید است اما گیرایی بیشتر آن بخاطر توسعهٔ معنوی فردی و سعادت عاطفی و روانی است. شاگردان دارما تشویق می‌شوند معنویت را وارد زندگی خود نمایند. به جای اینکه معنویت را وسیلهٔ

دوری از پیامدهای فردی قرار دهند بدون هیچ وسیله یا روش میان رشته‌ای ما خود را ترغیب می‌کنیم. روان‌درمانی و آیین بودا غالباً به صورت مکمل هم مورد استفاده واقع می‌شوند.

رویهٔ ۸. رویه آزمایشی

مطابق با تربیت علمی و شکاک ما، پرسیدن و تحقیق تشویق شده است. ما می‌کوشیم به جای اینکه صرفاً حافظ چیزی باشیم پویا و آینده‌نگر باشیم. از این رو می‌بینیم که دارمای معاصر، آیین بودای بدون عقیده است، دارمایی که کمتر متعصبانه، جزمی و عقیده‌مند و بیشتر تحقیقی، شکاکانه، عقلی و پارسا برای آزمایش و کشف خودمان است. دارمای غربی می‌کوشد به فراسوی جزمیت و انزوا و تفکر بنیادگرایانه دست یابد.

رویهٔ ۹. اجتماع جهت‌دار

از طریق گرایشهای معنوی و اخلاقی و آموزشی‌مان، در همان حالی که با یکدیگر ارتباط داریم اجتماع معنوی‌مان را می‌سازیم و تقویت می‌کنیم. در این مکتب تأکید زیادی روی نیازهای انجمن (سنگهه) به معنی یک اجتماع می‌شود تا روی روحانیون منفرد و رهبران. یک روز آناندا از بودا پرسید «آیا حقیقت دارد که سنگهه، اجتماع یاران روحانی، نیمی از زندگی مقدس است؟» بودا پاسخ داد، «نه آناندا، اجتماع سنگهه، همهٔ زندگی مقدس است.» دوستان روحانی، دوستی روحانی، دوستی ساده ـ این است زندگی مقدس امروزه در غرب که بیش از بیش مردم نیازهای شخصی خود را برای رشد معنوی ابراز می‌کنند، تلاش سنگهه برای بوجود آوردن رفیت معنوی، و محیط محبت‌آمیز، حفاظت‌گر و روزی‌ده برای نسل‌های آینده است.

رویهٔ ۱۰. درک اجتماعی و زیست‌محیطی

یک‌بار گاندی گفت «کسانی که می‌گویند دین ارتباطی با سیاست ندارد، دین

را نمی‌شناسند.» ما به عنوان بودایی بیش از بیش می‌کوشیم درکمان را از مسئولیت اخلاقی و اجتماعی نسبت به دیگران افزایش دهیم، خصوصاً کسانی که از بی‌عدالتی‌ها و محرومیت‌های گوناگون رنج می‌برند، ضمناً در جستجوی راه‌هایی برای بیان توجه و علاقه‌مان نسبت به جهان طبیعی هستیم. سنگهٔ عوام معاصر مثل یک «تالار برای خرد و شفقت» است. این با تصویر راهب ستی عزلت‌گزین که غالباً در انزواست و با مسائل دنیا تماسی ندارد متفاوت است.

دارما با روش غربی زندگی متناسب شده است. نیازی به پیچیدگی یا رمزآمیزی یا تخیل ندارد. بودادارمای زندگی روزمره شامل همه چیز می‌شود از مراقبه گرفته تا یوگای روابط و تمرین والدین. بین هر چیز دیگری، بودادارما خود را درگیر ارتباط جسم ـ عقل می‌کند که شامل عقایدی مثل حق خوردن، حق ممارست، و دل دیگران را به دست آوردن می‌شود. یک‌بار یکی از معلمان من، دوجوم رینپوشه مرحوم، گفت «دارما تخیل نیست. مثل شلوار جین آبی است. همیشه برای همهٔ موقعیتها مناسب است. برای کار خوب است، برای مدرسه خوب است. می‌توانید در عروسی، اسب سواری و هر زمانی که بخواهید بپوشید.»

واقعیت ارزشمند: روش تمرین خودت را بیاب

وقتی که بودا درگذشته است، به دارما چون معلمت بنگر.
به گفتهٔ معلمت عمل کن. دارما و سنگهه معلم تو خواهند بود.

از گفته‌های بودا به مریدانش

برخی از پیامدهای دارمای معاصر به روابط معلم و شاگردی ارتباط دارد.

معمولاً پرسشهای همانندی از مردمی می‌شنوم که می‌کوشند عمل مراقبه را تثبیت کنند و بیشتر روش زندگانی را مطابق معنویت انجام دهند. آیا این کار به معلم نیاز دارد؟ به چه نوع معلمی احتیاج دارم؟ آیا عضو یک گروه خواهم شد؟ هدایت معنوی را در کجا جستجو کنم؟ نقش خاص یک معلم چیست؟

پرسشهای عملی از این قبیل مطرح است. وقتی معلمی را انتخاب می‌کنید یا به عضویت گروه معنوی درمی‌آیید، از امکان واحدی استفاده کرده‌اید. این کسانی که با آنها سرود خواهید خواند، مراقبه و مطالعه خواهید کرد، بخشی از خانوادهٔ روحانی شما خواهند شد. چه جور خانواده‌ای را انتخاب می‌کنید؟ ما به همهٔ آگاهی‌ها نسبت به این پیامدها برای توسعهٔ خردمندانهٔ دارمای غربی نیاز داریم، دارمایی که به نظر من یک واقعیت ارزشمند است.

سابقاً سالکان در طریق اشراق قدم برمی‌داشتند. امروز می‌بینیم که می‌دوند. صرفاً همین امر نشان می‌دهد چرا باید چشمهایمان را بازنگه داریم. باید با درایت خودآگاهی را پرورش دهیم و نیاز داریم نسبت به همهٔ دام‌ها و مغاک‌ها و مشکلاتی که ممکن است ما را در میانهٔ راه منصرف کند هشیار باشیم. به عبارت دیگر به راحتی با سایه رفتار غیرهشیارانه خود کور می‌شویم، و دلسرد و حتی ناامید می‌گردیم. جستجوی یک معلم، یک گروه و یک تمرین هم به درایت و هم به همفکری احتیاج دارد. نقل قولی از بودا وجود دارد که غالباً به آن اتکا می‌کنم:

> به سادگی به هر چیزی ایمان میاور تنها به این دلیل که آن را شنیده‌ای،
>
> به سنتها ایمان میاور چون چند نسل آنها را انجام داده‌اند.
>
> به چیزی ایمان میاور چون تعدادی آن را گفته‌اند و شایع شده است.
>
> به سادگی به چیزی ایمان میاور چون در کتابهای دینی‌ات نوشته شده.

به چیزی که صرفاً در تسلط معلمان و کهنسالان تست ایمان میاور.
اما پس از بررسی و تحلیل وقتی دریافتی چیزی با منطق همانند است و به خیر و سود برای کسی یا همهٔ افراد منجر می‌شود، آن را به دست بیاور و با آن زندگی کن.

بودا

این تعلیم بسیار قدرتمندی است که به ما رسیده. آن عده از ما که بیشتر عمرشان را به دارما پرداخته‌اند به نظر می‌رسد این واژگان را چندین بار نوشته‌اند: مایلیم چیزها را برای جبه کردن بدست بیاوریم. فکر می‌کنم مهم است که به این نصیحت بودا توجه کنیم؛ مانه تنها محتاجیم که خطوط هدایتگر او را به یاد بسپاریم بلکه باید وقتی که دیگران برای گام گذاشتن در راه جستجوی معنویت واقعی خودشان احتیاط می‌کنند و دچار شک می‌شوند به آنها احترام بگذاریم.

انتخاب یک گروه یا معلم معنوی

غالباً شاگردان از من می‌پرسند که چه چیزی را بجویند و از چه چیزی اجتناب کنند. به طور کلی فکر می‌کنم باید مراقب پیوستن به گروه‌هایی بود که بر رفتار، افکار، عواطف یا حقوق فردی برای پرسش از رهبری، تعالیم یا سیاستهای سازمانی نظارت می‌کنند. اگر اطلاعات کاملاً کنترل شود، ممکن است شاگردان جدید به شکل ناراحت کننده‌ای غافلگیر شوند. بیایید فراموش نکنیم که کیش‌های غیرسازنده گاهی اوقات ظاهر خود را به صورت گروه‌های مذهبی می‌آرایند ـ چون گرگی در لباس گوسفندان.
خصوصاً، به این چیزها دقت کنید:

۱) اگر می‌خواهید عضو یک گروه معنوی شوید، و توان خود را به آرامی در اختیار اعضای قدرتمند قرار دهید، به این ترتیب ناتوان و حتی کودک‌سان می‌مانید. بیش از حد به رهبران وابسته نشوید؛ آگاه باشید و مراقب فرافکنی، آرمان‌گرایی بیش از حد، انتقال امیال و افکار سرکوب شده و برترانگاری معلمان و استادان باشید. نباید ساده‌لوحانه تصور کنیم که معلمان همه چیز را می‌دانند، خطاناپذیرند، قادر مطلقند. یک‌بار دیگر، بودا گفت:

به معلم [شخص] اتکا مکن، به تعلیم متکی باش.
به کلمات تعلیم اتکا مکن، به روح کلمات متکی باش.
به نظریه اتکا مکن، به تجربه متکی باش.

۲) مراقب مرشدان و معلم‌های خارق‌العاده باشید که وعده‌های خیال‌انگیز می‌دهند، مدعی قوای افسانه‌ای هستند یا انتظار اطاعت کورکورانه دارند.

۳) به هر معلم یا رهبر گروه به دقت توجه کنید و ببینید در چه موردی حتی کوچکترین مسائل، نشانه‌ای از ستیزهای خودخواهانه، علاقه به قدرت، سوءاستفاده از قدرت، جنسیت، پول یا مواد مخدر وجود دارد. به جای جستجوی معلم‌هایی که تمرین می‌دهند به آنچه که موعظه می‌کنند عمل کنید.

۴) وقتی تصمیم می‌گیرید به یک انجمن بپیوندید یا عضوی از یک گروه روحانی شوید، مراقب تعصب، کوته‌فکری، پارسانمایی، «تفکر گروهی»، معیارهای مضاعف، و جوّی که محفل‌های درونی‌تر، مرموز و دروغ مصلحت‌آمیز را تشویق می‌کند، باشید.

۵) به سرعت گروهی را که می‌کوشد شما را از خانواده یا دوستانتان جداکند

یا رفتار مختص یک فرقه را نشان بدهید، رها کنید. نشانه‌های خطرناک تباهی معنوی عبارتند از تقاضای وفاداری بدون پرسش نسبت به خط حزب؛ هر نوع الزامی که از شما بخواهد به خود یا دیگران صدمه بزنید؛ استفاده از تهدیدها، لعن‌ها، تکفیرها و دوزخ برای مردمی که تشخیص می‌دهند باید گروه را ترک کنند؛ کوشش برای نظارت بر رفتار و دارایی شما.

برای کشف راهتان ممکن است مطالعهٔ کتاب‌های عرفانی، پرسه زدن در کتابفروشی‌ها و کتابخانه‌ها و قفسه‌های کتاب دوستان را مفید بیابید. می‌توانید به فهرست مطالب خواندنی که معلم‌ها تهیه کرده‌اند نگاه کنید و از سایت شبکهٔ بودایی برای فهرست خواندنی‌های توصیه شده و گروه‌های مباحثه استفاده کنید. آنچه را که با نیازهای شما منطبق است بیابید، به سراغ درسها بروید؛ کلاس‌های پیش‌نمونهٔ مراقبهٔ مقدماتی و مشاوری‌ها در مراکز مختلف معنوی را بگذرانید. بیایید از ضیافت دارما که هم اکنون در دسترس همهٔ ماست بهره برگیریم. غالباً مفید است که در بعضی کارگاه‌های مراقبه آخر هفته یاخلوت‌گاه‌های مسکونی شرکت کنید. از ذهن ممیز خود استفاده کنید و به قلب و شهودتان اعتماد کنید. خلاصه آن که از عقل مطلق پیروی کنید.

وقتی یک معلم را انتخاب می‌کنید، بیش از حد به سمت عناوین مجلل، عناوین کلیسایی، خلاصهٔ زندگی گذشته، یا هر شکلی از تبلیغات اغراق‌آمیز جذب نشوید حتی اگر این اساتید یا تعلیمات در نوع خود بزرگترین باشد، باز ممکن است فرد دیگری در دوران مقدماتی برای شما مفیدتر باشد. به فیزیکدانی که برندهٔ جایزهٔ نوبل شده احتیاج ندارید تا به شما حساب بیاموزد؛ چنین فردی ممکن است به جای یاد دادن موارد مقدماتی که مورد نیاز شماست، مسائل سطح بالاتری را به شما بیاموزد. به خاطر بسپارید که هدف اصلی معلم‌ها سرزنده بودن، خرسندبودن یا ساحر بردن نیست. یک

معلم با معیارهای مختلف از سوی بازیگری که نقش شنونده را بازی می‌کند مورد قضاوت قرار می‌گیرد.

هدف آیین بودا این است که ابزار و فنونی را که نیاز داریم در اختیارمان قرار دهد، چیزهایی که همیشه همانی نیست که فکر می‌کنیم می‌خواهیم. هر معلم یا گروهی را که ممکن است با آن سروکار پیداکنید، بررسی و تأیید کنید قبل از آن که به چیزی متعهد شوید. دالایی‌لاما گفته بود «چرا از هر کسی هر چه می‌توانید، هر کجا می‌توانید، نمی‌آموزید؟» بروید و به آموزنده‌های روزانه گوش فرا دهید، آنچه را که مفید و آرامش‌بخش است بیابید. اما اگر به این نتیجه رسیدید که معلمی را به عنوان یک گورو برگزینید، چند سال قبل از اینکه زندگی‌تان را رها کنید به دقت آنها را بررسی کنید. جاسوسی آنها را بکن! من این را یک پند بسیار خوب یافتم.

به عنوان شاگرد دارما، بیایید فراموش نکنیم که نفس حقیقت ـ واقعیت ـ دارما معلم ماست بیایید وقتی آن را در وجود کسی متجسّد می‌یابیم، فرصت یادگیری را از دست ندهیم. در حقیقت می‌توانیم از هر کسی بیاموزیم. چوانگ‌تزو (Chuang Tsu) گفت که می‌توانیم از احمق‌ها نیز همچون خردمندان بیاموزیم. ما از احمق‌ها می‌آموزیم که چه انجام ندهیم؛ از خردمندان می‌آموزیم که چه انجام دهیم و چگونه باشیم.

به طور سنتی چند نوع معلم وجود دارد: گورو، کهنسالان، مدرس، دوست روحانی. در غرب، انواع دیگری هم هستند، مثل سرمربی، ناصح، رهبر آموزشگاه و گشایشگر، که غالباً برای ما نقش یک مدل را به جای یک گوروی حلیم و قدیر بازی می‌کند. تمرین مذهبی ارزش خودش را دارد، و من خودم از رابطهٔ عبادی با گوروهای تبتی سود برده‌ام، اما آنچه شاگردان غربی امروزه به آن احتیاج دارند، بیشتر کسی است که به استحالهٔ معنوی آنها کمک کند، تا کسی که آنها را به مرید و پیرو مبدل سازد. ما همیشه محتاج یک معلم نیستیم، با استفاده از تمرین به عنوان معلم، ما سالکان روحانی می‌توانیم

استقلال و مسئولیت خودمان را حفظ و راه خودمان را به سوی بی‌نهایت کشف کنیم.

انگیزه‌های خودمان را آزمایش کنیم

فکر می‌کنم منطقی است که زمانی را برای امتحان نفس و بررسی انگیزه‌ها و وسوسه‌های خودمان صرف کنیم. سؤال‌هایی در ذهن ما وجود دارد:

۱) آیا می‌کوشیم همان‌گونه که در طریقت معنوی گام برمی‌داریم از الگوی راه میانهٔ بودا ـ تعادل خرد و محبت پیروی کنیم؟

۲) آیا تا اندازه‌ای جذابیت تجارب فوق‌العاده و مراتب خاص و معنوی ذهن را نادیده می‌گیریم؟ به این ترتیب، آیا ما خطر اعتیاد یا خلسهٔ ناشی از اعتیاد را بر خود هموار نمی‌کنیم؟

۳) آیا گاهی دچار کشمکش‌های سطحی، سرسری، ذهنی که چون قهوهٔ آماده است ـ یعنی طلب اشراق سریع بدون قربانی، تمرین، تلاش‌های صادقانه یا دست کشیدن از همه چیز ـ می‌شویم؟

۴) آیا وقتی معلم یاگروهی را انتخاب می‌کنیم، به طور ناآگاهانه می‌کوشیم آن را با وضعیت خانوادهٔ اصلی‌مان هماهنگ کنیم؟ آیامثل یک کودک عمل می‌کنیم، می‌کوشیم دختر یا پسری دوست‌داشتنی باشیم؟ آیا می‌کوشیم خودمان را با انجام دادن برخی روابط خاص فریب دهیم؟

۵) آیا راه ناسالمی است که ما در آن به تمرین معنوی برای اعراض از دنیا

بپردازیم؟ آیا گرفتار بی‌اعتنایی، خودداری، پنهان‌کاری، انکارِ خرد، و سرکوبی نفس هستیم؟

۶) آیا رشد فردی و زندگی مفهوم‌دار را در تلاش برای دستیابی به مراحل والای معنوی نابود می‌کنیم؟ یک‌بار دیگر، بیایید هرگز فراموش نکنیم که دارما در مورد بصیرت پاک، عشق به همهٔ مظاهر بی‌شمار زندگی است.

۷) آیا گاهی تحت تأثیر جاه‌طلبی‌هایی واقع می‌شویم که از سلسله مراتب مذهبی ناشی می‌شود ـ به جای اینکه حقیقتاً بکوشیم از خرد و سلطهٔ خودخواهانه‌اش رها شویم؟

۸) آیا به سندروم مدینهٔ فاضله گرفتاریم: ساده‌لوحانه از فرهنگ‌های بیگانه به عنوان کمال جادویی و خارق‌العاده برای خودمان آرمانی می‌سازیم؟ (نه، علف کنارِ پرچین سبزتر نیست، و اشراق در سوی دیگر جهان درخشان‌تر نیست.)

۹) آیا آنقدر از علممان استفاده می‌کنیم که به قیمت دلمان تمام شود؟ آیا صرفاً دربارهٔ آیین بودا می‌اندیشیم و مطالعه می‌کنیم به جای اینکه پیام دلسوزانهٔ دارما را حس کنیم، تجربه کنیم، با آن یکی و مشابه شویم؟

۱۰) آیا گاهی دچار تکبر معنوی، ریاکاری و نخوت نمی‌شویم؟ آیا واقعاً طبیعت سرسخت و نافرمان‌مان نرم می‌شود، یا به یاوه چنین ادعا می‌کنیم، در حالی که نیازهای شخصی خودمان را تثبیت می‌کنیم؟

توقع سؤال کردن را داشته باشید

به عنوان شاگرد حقیقت، نباید از پرسش دربارهٔ تعلیم از معلم‌هایمان راهمه داشته باشیم. دارما آسیب‌پذیر نیست؛ تاب تحمل موشکافی را دارد. من خیلی از معلم‌هایم سپاسگزارم. آنها با من خیلی مهربان بودند، درست مثل والدین دوم من بودند، و من هم به معلم‌ها و هم به تعالیم‌شان بسیار ایمان دارم. به هر حال سؤالهای زیادی از آنهاکردم. کالو رینپوشه به من لقب «اقیانوس سؤال» داده بود. هنگامی که در نیمهٔ دوم قرن بیستم در صومعهٔ سونادا (Sonada) واقع در دارجلینگ زندگی می‌کردم، بعد از اینکه آموزگارم در مورد دارما صحبت می‌کرد می‌پرسید «آیا کسی سؤالی دارد؟» و می‌دانست باید بین جمعیت اول به کجا نگاه کند. یک روز پرسیدم «رینپوشه، اجازه می‌دهید سؤال‌های زیادی بکنم؟» او پاسخ داد «همهٔ پرسشهایت را بپرس، روزی تو همه چیز را خواهی دانست».

در انتظار دست‌اندازهای جاده باشید

از گرایش سریع به دلسرد شدن آگاه باشید زیرا با مراقبه مشکلات زیادی در دست‌یابی به آرامش خواهید داشت. سرانجام می‌توانید آن را به کار ببرید یا وضعیت بهتری برای انجامش پیدا کنید. شاید دریابید که برای شما مراقبه روی صندلی به مدت طولانی بهتر است تا چهارزانو نشستن.

فکر می‌کنم مهم نیست که شاگردان جدید تسلیم «سندروم ذهن مقایسه‌ای» شوند که اندیشه و نگرش هر کس دیگری جز شما آن را «می‌نهمد». گاهی در گروه مراقبه یک تازه‌کار به هر کس دیگری مثل یک بودا می‌نگرد در حالی که شما می‌نشینید و احساس می‌کنید ذهنتان منحرف شده است. در حقیقت آنها هم ممکن است حواسشان پرت شده باشد! حتی رهبر

جلویی ممکن است با حواس‌پرتی یا خواب بجنگد. چرا مقایسه می‌کنید؟ هر یک از ما چون گلی در باغ خداوندیم؛ در زمان مناسب و به روش خودمان، هر کدام در فصل‌های مناسب زندگی جسمانی و روحانی خود شکفته می‌شویم. در لحظه‌ای که زمان مناسب آن فرابرسد.هر یک از ما به فیض خاصی می‌رسد ـ بنابراین به یاد داشته باش که تو همیشه برنده‌ای.

وقتی تمرین آیین بودا را شروع می‌کنیم ممکن است دقیقاً همان چیزی نباشد که انتظارش را داریم. اگر برنامه‌ریزی دقیقی نکرده‌اید بکوشید به راحتی به انحراف کشیده نشوید. طریقت معنوی جاده‌ای مستقیم به سوی شادی نیست؛ در جاده دست‌اندازها و چاله‌ها و سربالایی‌های زیادی وجود دارد. قبل از اینکه برخی چیزها منسجم‌تر و ثابت‌تر شوند، احتمال دارد مشکل‌تر به دست بیایند. یک معامله بزرگ به این بستگی دارد که شما تا چه حد از خودتان مایه بگذارید. به ناچار مسائلی باید بوجود بیاید تا خودتان را بشناسید و از خودتان رها شوید.

طریقت همیشه گشت‌زدن با اتومبیل نیست؛ ممکن است مثل موتورسواری باشد. با لرزه‌های کوچک متوقف نشوید ـ برای رسیدن به نتیجهٔ نهایی تلاش کنید. در روزهای بارانی و بیابان‌های برهوت به آن وفادار باشید و احساس وجود روی یک فلات گسترده را درک کنید. معروف است که نور هرچه درخشان‌تر باشد، سایه عمیق‌تر و تاریک‌تر می‌شود؛ سایه‌ها همیشه جزء لاینفک نور هستند. از نور به وجود می‌آیند؛ آنها نور هستند. ثبات و استقامت نتیجهٔ مطلوب می‌دهد. وانگهی، زندگی همچون یک عکس است: نگاتیو را بزرگ می‌کنید.

در طریقت، ژاکت تنگ دیوانگان را که پیلهٔ شخصیت ماست، از هم می‌شکافیم. حاکمیت خود برما، ما را تهدید می‌کند. مثل موقعی است که قالب صابونی در دست می‌فشاریم و ناگهان از میان دست‌های ما به بیرون می‌لغزد. «خود» یک شریک دغلکار است که مصمم است به هر قیمتی شده

زنده بماند. اگر ما آن را در تنگنا قرار دهیم، خوشحال خواهد شد که بنشیند و چون حاکمی بر ما حکم براند. وقتی کم‌کم تمرین کردن گرم می‌شود، خود به یک قالب صابون فشرده تبدیل می‌شود و همه چیز کمی درهم می‌ریزد، آن وقت ما واقعاً نیازمندیم که ژرف‌بینی بیشتری به دست بیاوریم، ژرف‌بینی که بخش مهمی از فرایند را تشکیل می‌دهد. در این زمان است که تمرین سنگهه، دوستان معنوی و معلمان با تجربه بزرگترین کمک ماست.

آینده‌سازی

هر چه می‌خواهی انجام دهی یا تصور کنی، بکن؛ تهور، زیبا و جادویی است و قدرت در آن است.

گوته

هر یک از ما مثل یک ستارهٔ جواهرنشان در مجمع‌الکواکب کیهانی که به سنگههٔ کبیر معروف است و چرخهٔ کاملی از همهٔ موجودات است قرار داریم. ما عارفان نوینیم که در صومعه‌هایی بدون دیوار زندگی می‌کنیم. سیارهٔ کامل یعنی آن که ملکوت ما روی زمین است. به جای موجودی که به چیز دیگری وابسته است ما خودمان رهبر و پیامبریم. باید خودمان را هدایت کنیم و بفهمیم. باید تشکچهٔ مراقبه‌مان را برداریم و به راه بیفتیم.

اینجا، در غرب، همان‌طور که از طریق دارما خودمان را بازسازی می‌کنیم، دارما نیز بازسازی می‌شود. ما کهنسالانِ اکنونیم. بیایید بخاطر داشته باشیم که ما نیاکان نسل‌هایی هستیم که در راهند. این مسئولیت کوچکی نیست. هنوز می‌توانیم با ملایمت از عهدهٔ پوشیدن آن برآییم.

دارما یک هدیه است، پیشکشی که به خودمان می‌دهیم. همان‌طور که یک حکیم پیر گفته: «اگر تو نمی‌توانی، پس چه کسی می‌تواند؟ اگر اکنون

نمی‌توانی پس کی می‌توانی؟».

قلهٔ کوه اورست از کربنات کلسیم دریایی ساخته شده؛ زمانی این کوه بخشی از کف یک اقیانوس بوده است. به زبان ساده، بیداری، خمیرهٔ تحول معنوی است. تمرین، یعنی کمال. ما آن چیزی هستیم که می‌جوییم. همان‌طوری که بودا گفت: «به خودت کمک کن».